

Tunteista käsin

Eroon liittyvien tunteiden käsittely käsitöiden avulla

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteiden maisteriohjelma
Käsityötiede
Pro gradu -tutkielma 30op
Käsityötiede
Toukokuu 2020
Laura Dyster

Ohjaaja: Pirita Seitamaa-Hakkarainen



Tiedekunta Kasvatustieteellinen tiedekunta, Kasvatustieteiden maisteriohjelma		
Tekijä Laura Dyster		
Työn nimi Tunteista käsin		
Oppiaine Käsityötiede		
Työn laji/ Ohjaaja Pro gradu -tutkielma / Pirita Seitamaa-Hakkarainen	Aika toukokuu 2020	Sivumäärä 54s + 7 liites.
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Tavoitteet. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, minkälaisia hyvinvointiin vaikuttavia elementtejä esiintyy vertaistukiryhmässä, missä keskustellaan avioeroon liittyvistä tunteista ja tehdään käsitöitä samanaikaisesti, millä tavalla käsitöiden tekeminen vaikuttaa keskusteluun sekä millä tavalla keskustelun aiheet näkyvät tekeillä olevissa käsitöissä. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että käsitöiden tekeminen vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin ja sen on tutkittu helpottavan myös vaikeista asioista puhumista, silloin kun käsitöitä tehdään ryhmässä. Avioeroja on Suomessa n. 14 000 vuosittain. Eron johtaneiden syy-yhteyksien selvittäminen on henkilön itsensä kannalta tärkeää; myös sen takia, ettei mahdollisissa tulevaisuuden parisuheteissa toista toimimattomia käyttäytymismalleja. Kuitenkin ihmisten on joskus välillä vaikea hyväksyä, tunnistaa ja puhua eron liittyvistä vaikeista vihan ja surun tunteista jopa osallistussaan maksulliseen vertaistukiryhmään.</p> <p>Menetelmät. Tutkimukseen osallistui viisi naista ja yksi mies. Vertaistukiryhmä kokoontui neljä kertaa puolentoista viikon aikana. Ensimmäisellä tapaamiskerralla ei tehty käsitöitä. Tutkimusaineistona oli osallistujien avovastaukset jokaisen tapaamisen jälkeen lähetettyihin kysyistä tapaamista koskeviin kysymyksiin sekä tapaamisten päätyttyä lähetetyn e-lomakkeen pakkovalintakysymyksiin. Lisäksi kerätyn aineiston tukena oli kahdella viimeisellä kerralla kuvatut videot tapaamisista. Osa videoiden dialogista litteroitiin. Aineistoa käsiteltiin kvalitatiivisesti myös e-lomakkeen kohdalla; osallistujien vähäisen lukumäärän vuoksi kvantitatiivinen analyysi ei ollut mielekästä.</p> <p>Tulokset ja johtopäätökset. Vertaistukiryhmässä esiintyi useita yhteisöllisen käsityön hyvinvointiin vaikuttavia elementtejä. Avioeroon liittyvistä tapahtumista ja tunteista puhuminen vertaistukiryhmässä oli helpompaa, kun samaan aikaan osallistujat tekivät käsitöitä. Tehdyissä käsitöissä ilmenettiin avioeroon liittyviä tunteita ja omakuvallisia ajatuksia. Tutkimus osoitti, että avioeron vertaistukiryhmä, missä tehdään keskustelun kanssa samanaikaisesti, on toimiva konsepti. Käsitöiden tekeminen terapiakonseptissa on verrattavissa perinteisiin taideterapiassa käytettyihin luoviin menetelmiin, kuten piirtämiseen ja maalaamiseen.</p>		
Avainsanat käsityö, vertaistukiryhmä, henkinen hyvinvointi, avioero, tunteet		
Säilytyspaikka Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		



Faculty Educational Sciences		
Author Laura Dyster		
Title		
Subject		
Level/Instructor Master's Thesis / Pirita Seitamaa-Hakkarainen	Month and year May 2020	Number of pages 54 pp. + 7 appendices
<p>Abstract</p> <p>The aim of the thesis was to study the elements that affect emotional well-being in a support group for divorced individuals, how making crafts simultaneously when discussing the emotions related to the divorce affect the discussion and how these emotions are reflected in the handicrafts. Previous studies have shown that making crafts has a positive effect on emotional well-being and it also assists individuals in discussing difficult emotions when crafts are being made in a social setting. Approximately 14 000 marriages end in divorce in Finland annually. It is important to the individual's emotional well-being to find out the underlying reasons leading to the divorce. This is also important that dysfunctional behaviour is not repeated in future relationships. Even though divorced individuals pay to attend support groups to discuss their feelings and to ease the emotional pain related to the breakup of the marriage, they still have difficulties to recognise, accept and discuss these strong feelings, e.g. anger and sorrow.</p> <p>Five women and one man participated in the study. The support group met four times in a time span of one and a half weeks. No crafts were made during the first meeting. Data for the study was collected via open-ended questionnaires and a forced choice questionnaire. The last two meetings were recorded audio-visually, but only minor parts of the recorded discussions were transcribed.</p> <p>Several elements that affect emotional well-being were present in the support group. Making crafts simultaneously affected the discussion in a positive way, and the crafts reflected the discussed emotions. Based on the study it was evident that a divorce support group in which crafts are made is a working concept regarding promoting emotional well-being. In a therapeutic setting making textile handicrafts is similar to painting or drawing that are used in traditional art therapies.</p>		
Keywords crafts, support group, mental health, divorce, emotions		
Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		

Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	YHTEISÖLLINEN KÄSITYÖ – HARRASTUS JA HYVINVOINTI.....	4
	2.1 Sosiaalinen toiminta, yhteisö ja ystävyysuhteet.....	4
	2.2 Oppiminen ja jakaminen	5
	2.3 Muistelu, generatiivisuus ja hyvä vanheneminen	6
	2.4 Flow	7
3	PARISUHTEEN PÄÄTTYMINEN JA HENKINEN HYVINVOINTI	9
	3.1 Vertaistukiryhmä avioerokriisin käsittelyn apuna	9
	3.2 Tunteiden käsittely taiteen kautta.....	11
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	13
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	14
	5.1 Laadullinen tutkimus ja tapaustutkimus.....	14
	5.2 Tutkimushenkilöt.....	16
	5.3 Tapaamisten aikataulu.....	17
	5.3.1 Ensimmäinen tapaaminen	17
	5.3.2 Toinen tapaaminen.....	18
	5.3.3 Kolmas tapaaminen.....	19
	5.3.4 Neljäs tapaaminen.....	20
	5.4 Aineiston keruu	22
	5.5 Aineisto.....	23
6	KÄSITELLYT TUNTEET - AINEISTON ANALYSOINTI	25
7	TULOKSET	28
	7.1 Yhteisöllisen käsityön tekemisen hyvinvointiin vaikuttavat elementit vertaistukiryhmässä	28
	7.1.1 Yhteisö	28
	7.1.2 Sosiaalinen toiminta	30
	7.1.3 Oppiminen.....	30
	7.1.4 Muistelu.....	31
	7.1.5 Flow	31
	7.2 Käsitöiden tekemisen vaikutus keskusteluun	32
	7.3 Avioeroon liittyvien tunteiden ilmeneminen käsitöissä	33
	7.3.1 Viha tulee, on hetken ja häviää.....	35

7.3.2	Surin menetettyjä tulevaisuuden haaveita	37
7.3.3	Missä olin, missä nyt, minne menen?	38
8	POHDINTAA	42
8.1	Yhteisöllisen käsityön hyvinvointiin vaikuttavat elementit	42
8.2	Käsitöiden tekemisen vaikutus keskusteluun	44
8.3	Luotettavuus	45
8.4	Tutkimuksen merkitys ja mahdollinen jatkotutkimus	47
	LÄHTEET	49
	LIITTEET	55

TAULUKOT

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistujien taustat.....	16
Taulukko 2 Vertaistukiryhmän tapaamiset	17
Taulukko 3 Aineiston koodaamisessa käytetyt koodit tiivistettynä.....	26

KUVAT

Kuva 1. Taideterapian erilaisiin suuntauksiin vaikuttavat tekijät (mukaellen Hentinen, 2010, 22).	12
Kuva 2. Työt toisen ryhmätapaamisen jälkeen.	19
Kuva 3. Kolmannessa tapaamisessa kaikki olivat saman pöydän äärellä.	20
Kuva 4. Kolmannen tapaamisen kirjontatöitä ja kehyskudonnan edistymistä.....	20
Kuva 5. Valmiit työt.....	21
Kuva 6. Punainen paita.	35
Kuva 7. Vihan sumu metsässä.	36
Kuva 8. Surun lampi ja tapahtumien ketju.	37
Kuva 9. Paikattu ja särkynyt sydän.....	38
Kuva 10. Menneisyyden omakuva.....	39
Kuva 11. Piikkejä nykytilanteessa.....	39
Kuva 12. Nykyinen ja tuleva omakuva.....	40
Kuva 13. Katkaistut langat tulevaisuuden omakuvassa.	41

1 Johdanto

Minulle käsillä tekeminen, käsitöiden tekeminen, ei ole vain mekaanista työtä, jonka pää tavoitteena on lopputuotteen valmistaminen. Kiinnostavaa ja tärkeitä käsitöissä on se, mikä valmistuneessa tuotteessa ei ole silmin nähtävissä ja käsin tunnusteltavissa. Tekemiseen liittyy aina tunne ja prosessi. Käsitöiden äärelle pysähtyminen ja käsillä tekeminen on myös terapeutista omaa aikaa, vaikka käsitöitä tekisikin ryhmässä.

Pyrkiessäni opiskelemaan käsityötieteitä Helsingin yliopistoon 2016 oli soveltuvuuskokeen tehtävänä tehdä fiktiivisen yhteisön tekemään mobileen yksi mobilen osa sekä kirjoittaa mobilen paljastustilaisuudessa pidettävä puhe. Tämän puheen sanoma eli käsitöiden yhteisöllisen tekemisen merkitys yksilölle on kantanut minua opiskelujeni ajan eteenpäin.

Yhteisöllisessä käsityön tekemisessä yhteinen kiinnostus tekemiseen sitoo ryhmän jäsenet yhteen. Ryhmän toimiessa pitkään muodostuu jäsenten välille luottamus, ja henkilökohtaisista asioista ja niihin liittyvistä tunteista puhuminen helpottuu. Yhteinen käsityön tekeminen oikeuttaa dialogiin kuulumisen, vaikka olisikin hiljaa aiheen ollessa sellainen, ettei siitä halua puhua. Toisia kuuntelemalla voi saada työkaluja myös omien ajatustensa käsittelemiseen.

Oman avioeron kohdalla kuulin Fisherin eroseminaarista ja sen mukautetusta suomalaisesta versiosta Suomalainen eroseminaari. Keskustelin aiheesta seminaarin käyneiden kanssa, jotka kertoivat sen olevan erittäin hyvä apukeino avioerosta selviytymiseen. Mutta eräs haastattelemani seminaarin vetäjä sanoi, että seminaarin voi käydä läpi myös osallistumatta kunnolla keskusteluihin henkilökohtaisella tasolla, jolloin parantava vaikutus jää heikoksi. Kaikki eivät tunnista tai uskalla tunnistaa avioeron nostattamia suuria tunteita ja puhua niistä avoimesti muiden kanssa. Kuitenkin kaikilla osallistujilla on oletettavasti vilpitön halu parantaa omaa henkistä hyvinvointiaan ja oppia itsestään.

Halusin pro gradu -tutkielmassani tutkia, miten käsitöiden samanaikainen tekeminen helpottaisi avioerosta ja niihin liittyvistä tunteista puhumista vertaistukiryhmässä.

Tutkin yhteisöllisen käsityön merkitystä henkiselle hyvinvoinnille ja tunteiden käsittelylle käsityöterapeuttisen "eroseminaarin" kautta. Ryhmässä materialisoitiin eroon liittyviä tunteita käsityötekniisin menetelmin. Koska jokaiselle osallistujalle eroon liittyvät tunteet ovat henkilökohtaisia, niin jokainen osallistuja teki oman työnsä sen sijaan, että olisi tehty

yksi yhteinen työ. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata osallistujien kokemusta tunteiden käsittelystä käsitöiden avulla, millä tavalla käsitöiden samanaikainen tekeminen vaikutti dialogiin ja miten vertaistukiryhmässä käyty keskustelu näkyy tehdyssä käsityössä.

Miksi käsitöitä tehdään sellaisella aikakaudella, milloin kaiken saa ostettua kaupasta? Käsillä tekemisen merkitys ei ole ainoastaan lopputuotteen yksilöllisyydessä (mm. Stannard & Sanders, 2105, 104), ulkonäössä ja toiminnallisissa ominaisuuksissa. Käsillä tekeminen vaikuttaa voimakkaasti käsin koskemattomiin asioihin, mm. henkiseen hyvinvointiin. Käsitöiden tekeminen on harrastajilleen omaa aikaa, jolloin omat tunteet pääsevät paremmin esille. Se on mahdollisesti myös tapa rentoutua ja laskea omaa stressitilaansa (Huotilainen 2016, 35; Huotilainen & Peltonen 2017, 176; Pöllänen 2015).

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että käsitöiden tekeminen vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin monella tavalla. Sitä käytetään stressin hallintaan ja rentoutumiseen (mm. Corkhill, Hemmings, Maddock & Riley, 2014, Pöllänen 2015b), virkistystoimintana (mm. Pöllänen, 2008; Pöllänen, 2015a), identiteetin tunnistamiseen ja kehittymiseen sekä itsetunnon parantamiseen (mm. Pöllänen & Voutilainen; 2018). Käsitöiden tekeminen voi laukaista muisteluprosessin vanhusten kohdalla (mm. Pappne Demecs & Miller, 2018; Pöllänen & Hirsimäki, 2014). Käsitöiden tekemisen on tutkittu helpottavan mm. ujojen ihmisten osallistumista yhteisölliseen toimintaan ja keskusteluun. Silloin kun käsitöitä tehdään ryhmässä, voi vaikeista asioista puhuminen helpottua (mm. Rautiainen, 2006; Riley, Corkhill & Morris, 2013). Käsillä tekeminen vaikuttaa myös aivojen kehitykseen (ks. mm. Huotilainen 2016; Huotilainen & Peltonen 2017).

Käsillä tekeminen laittaa ihmisen pysähtymään kiireisen arjen keskellä. Stressitaso laskee, sydämen lyöntitiheys laskee. Neulepuikkojen kilinä, ompelukoneen hurina, villakuidun muokkaaminen ovat meditatiivisia, ja voivat helpottaa stressiä ja viedä ajatukset pois henkisestä ahdistuksesta (mm. Corkhill, Hemmings, Maddock & Riley, 2014, 37; Mayne, 2016). Kun tekniikan oppii, silmukat soljuvat lähes automaattisesti yksi kerrallaan luoden uutta pintaa, kangaspalat yhdistyvät vaatteeksi ja villakuidusta muodostuu lankaa tai huovutettua pintaa. Ajatuksille löytyy tilaa paremmin. Tekijälle muodostuu identiteetti käden taitajasta (Corkhill, Hemmings, Maddock & Riley, 2014, 40). Käsitöitä tehdessä ollaan usein luovan prosessin äärellä, ja Csikszentmihalyin (1996, 1) mukaan luovuus on elämämme merkityksen lähde. Toisille luovuus lähtee jo lopputuotteen suunnittelusta alusta alkaen, toisilla luovuus ilmenee värien tai mallin vaihtamisen kautta toisen ohjeen mukaisesti tehdessä. Arkisessa työelämässä ei välttämättä pääse toteuttamaan luovuuttaan, mutta käsitöiden kautta sen on mahdollista (Stannard & Sanders, 2015, 103).

Tuote, joka valmistuu, on yksilöllisyydessään merkityksellinen tekijälleen, mutta sen antamisella eteenpäin on myös painoarvoa viestiessään, että persoonallisen tuotteen tekemiseen on mennyt aikaa ja vaivaa (mm. Johnson, 2005; Stannard & Sanders, 2105, 104).

Avioeroja on Suomessa n. 14 000 vuosittain. Eroon johtaneiden syy-yhteyksien selvittäminen on henkilön itsensä kannalta tärkeää, mutta myös sen takia, ettei mahdollisissa tulevisissa parisuhteissa toistaisi toimimattomia käyttäytymismalleja. Kuitenkin ihmisten on joskus välillä vaikea hyväksyä, tunnistaa ja puhua eroon liittyvistä vaikeista vihan ja surun tunteista jopa osallistuessaan maksulliseen vertaistukiryhmään.

2 Yhteisöllinen käsityö – harrastus ja hyvinvointi

Käsityöllä on täydelliset mahdollisuudet olla hyvin sosiaalinen ja yhteisöllinen harrastus, koska tekeminen ei estä kuuntelua tai keskustelua (Huotilainen & Pelttonen 2017, 175). Taitojen karttuessa katse voikin olla muualla kuin käsissä ja tekeillä olevassa työssä. Yhteisöllinen käsitöiden tekeminen vaikuttaa yksilön henkiseen hyvinvointiin positiivisesti. Käsityön tekeminen yhteisöllisesti tuo yhteen samanhenkisiä ihmisiä (mm. Käsmä-Pöllänen, 2008, 54; Stannard & Sanders, 2015, 102), joilta voi myös oppia uusia taitoja ja joille voi myös jakaa omaa tietotaitoaan. Mutta yhteisöllinen käsityön tekeminen voi myös olla katalyyysi sille, että ihminen lähtee mukaan sosiaaliseen toimintaan, oli toiminta sitten harrastustoimintaa tai strukturoitua, ohjattua terapiaa. Yhteisöllisellä käsityön tekemisellä voi olla myös syrjäytymisen ehkäisemisen ja korjaamisen rooli (mm. Käsmä-Pöllänen, 2008). Käsitöiden tekemisen merkitys on muutakin kuin vaan ”lankojen kanssa näpertelyä” (Kenning 2015, 62). Sen avulla voidaan lisätä omaa henkistä hyvinvointia tavalla, mitä ei työelämän kautta ole mahdollista; harrastusmainen toiminta on koettu tavaksi toteuttaa omaa luovuutta ilman taidetaustaa (Burt & Atkinson 2012, 56). Yksilötasolla käsitöiden tekeminen voi olla myös kuntouttavaa fyysistä terapiaa (Pappne Demecs & Miller 2018, 9) ja psyykkistä terapiaa (Leinonen 2009; Rautiainen 2006), ja fyysisen terveyden parantuminen voi vaikuttaa parantavasti myös henkiseen hyvinvointiin.

2.1 Sosiaalinen toiminta, yhteisö ja ystävyssuhteet

Käsitöiden ja taiteen tekeminen lisää sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta (Huotilainen, Rankanen, Groth, Seitamaa-Hakkarainen, & Mäkelä 2018, 8). Ihminen ”tarvitsee kanssakäymistä muihin ihmisiin minäkokemuksensa ylläpitämiseksi” (Rautiainen, 2006, 48). Terapeuttisessa konseptissa käsitöiden yhteisöllinen tekeminen on polku sosiaalisten taitojen parantamiseen henkilöillä, joilla on vaikeuksia toimia sosiaalisissa tilanteissa (Rautiainen, 2006, 48), mikä voi johtaa vähäisiin sosiaalisiin suhteisiin ja yksinäisyyden tunteeseen. Tällaisella toiminnalla voidaan ehkäistä ja korjata syrjäytymistä. Ujoille ihmisille sosiaalinen kanssakäyminen on helpompaa, kun käsillä on tekemistä (Riley, Corkhill & Morris, 2013, 54-55). Käsitöiden yhteisöllistä tekemistä on käytetty myös vanhainkodeissa sosiaalisten kontaktien ja kanssakäymisen luomiseen ja ylläpitoon (mm. Pappne Demecs & Miller 2018, 8-9) ja näin parantaen vanhainkodin asukkaiden elämänlaatua.

Ryanin ja Decin itsemääräämisteorian mukaan mm. yhteisöllisyys ovat henkisen hyvinvoinnin edellytykset (Ryan & Deci, 2000). Csikszentmihalyin mielestä, jos ihmisellä ei ole mitään erityistä tehtävää, yksinolo aiheuttaa useimmille ”sietämätöntä tyhjyyden tun-

netta” (Csikszentmihalyi & Hellsten, 2005, 242). Useimmiten sama toiminta yhteisöllisesti tehtynä tuottaa tekijälleen enemmän iloa kuin yksin tehden (Csikszentmihalyi & Hellsten, 2005, 242).

Ollakseen merkityksellinen yhteisön ei tarvitse olla fyysinen vaan se voi nykyään olla virtuaalinen, sosiaalisen median yhteisö (ks. mm. Stannard & Sanders, 2015, 105). Yhteenguuluvuuden tunnetta lujittaa ryhmän oma sisäinen jargon, vitsit ja huumori (Kenning 2015, 59). Ryhmän jäsenten tyytyväisyyden tunteeseen ja itsetuntoon vaikuttavat mahdolliset sosiaalisten roolien vaihdot ryhmän sisällä (Burt & Atkinson, 2012, 56). Omista töistä kertominen muille ryhmän jäsenille on merkityksellistä ja vaikuttaa myös osallistujien itsetuntoon. Toisilta saatu rohkaisu sekä toisten töiden näkeminen inspiroi ja motivoi myös kehittämään omia taitoja. (Burt & Atkinson 2012, 57; Schofield-Tomschin & Littrell 2001, 47-9.) Yksi ilon kokemuksen elementeistä onkin palautteen saaminen (Csikszentmihalyi & Hellsten, 2005, 82), mikä on yhteisöllisessä käsityön tekemisessä mahdollista. Rautiainen (2006, 48) viittaa tutkimuksessaan Vuoriseen, jonka mukaan ihminen sosiaalisena olentona ”tarvitsee kanssaihmisiltään loputtomasti arvostusta ja hyväksyntää”. Psykiatrisen avohoidon potilailla toisilta saatu palaute omasta työskentelystä oli myös osa kuntouttavasta toiminnasta (Rautiainen 2006, 53).

Käsitöitä tehdessä yhteisöllisesti muodostuu myös merkityksellisiä ystävyysuhteita (mm. Burt & Atkinson 2012; Kenning 2015; Schofield-Tomschin & Littrell 2001; Käsmä-Pöllänen 2008, Leinonen 2009). Elämän vastoinkäymisiin saadaan tukea (mm. Leinonen, 2009). Ystävien ja yhteisön tuki voi olla myös sanatonta; riittää että he tietävät toisen elämäntilanteesta eikä keskustelua asiasta tarvitse edes käydä (mm. Kenning 2015, 57; Leinonen 2009). Yhteisöllisessä käsityön tekemisessä luodut ystävyysuhteet ja niiden antama voivat kantaa myös yhteisön toiminnan ulkopuolelle (Burt & Atkinson 2012, 57). Mahdollisuus luoda uusia ystävyysuhteita yhteisöllisessä käsityön piirissä on keino päästä eroon yksinäisyydestä ja sen aiheuttamisesta passivoitumisesta, ja ikääntyvän väestön kohdalla, kun terveyteen ja kuolemaan liittyvät vastoinkäymiset ovat enemmän läsnä, yhteisöllinen toiminta ja niissä luodut ystävyysuhteet ovat tärkeitä kannattelevia elementtejä (Leinonen 2009).

2.2 Oppiminen ja jakaminen

Mahdollisuus uuden oppimiseen vaikuttaa myös henkiseen hyvinvointiin. Uuden oppiminen ei vaadi yhteisöä ympärille toteutuakseen, mutta yhteisöllisessä oppimisessa kynnys itsensä haastamiseen tekemällä vaikeampia töitä voi olla matalampi yhteisön tuen vuoksi (Kenning 2015, 61). Uusien tekniikoiden oppiminen toisilta yhteisön jäseniltä on

hyvin luonnollista, mutta uusien asioiden oppiminen ei välttämättä rajoitu vain käsityöhön, vaan on laajennettavissa muihin osallistujien osaamisen ja tiedon osa-alueisiin, mitkä eivät rajoitu pelkästään muihin käsityötekniikoihin (ks. Kenning 2015; Riley, Corkhill & Morris, 2013, 54).

Ideoiden, tiedon, taidon ja jopa materiaalien ja työvälineiden jakaminen on osa yhteisöllistä käsityötoimintaa (mm. Kenning 2015; Burt & Atkinson 2012; Schofield-Tomschin & Littrell 2001), mikä vaikuttaa jäsenten henkiseen hyvinvointiin. Hiljainen tieto välittyy yhteisöllisessä kontekstissa (Vartiainen, 2010, 119). Vastavuoroisen jakamisen kautta yhteisön jäsenten välille voi muodostua symbioottinen suhde, mikä vahvistaa itsensä hyväksymistä, omaa identiteettiä, ystävyyssuhteita ja generatiivisuutta (Schofield-Tomschin & Littrell 2001, 48-9)

2.3 Muistelu, generatiivisuus ja hyvä vanheneminen

Käsitöiden yhteisöllinen tekeminen voi antaa sysäyksen muistella jo pitkään unohduksissa olevia muistoja (Pappne Demecs & Miller 2018, 8), mikä aktivoi vanhuksia ja tuo elämänsisältöä heille. Muistelu lisää henkistä hyvinvointia (Käsmä-Pöllänen, 2008, 73). Ryhmässä yhdessä muistelu hitsaa sen jäseniä tiukemmin yhteen, muistojen jakaminen ja kuunteleminen vaatii (ja kehittää) empatiakykyä (Leinonen 2009, 43). Muistelu ei ole ainoastaan vanhusten kohdalla henkistä hyvinvointia edistävää toimintaa. Myös psykiatristen potilaiden kohdalla käsitöihin liittyvä ja niistä kumpuava menneiden muistelu voi olla eheyttävää (Rautiainen, 2006).

Generatiivisuuden käsite liitetään Erik H. Eriksonin kehityspsykologiaan. Se on ihmisen kykyä ja halua huolehtia toisista sekä perheessä että perheyhteisön ulkopuolella, sitoutumista laajempaan yhteisöön, elämäkokemuksen ja osaamisen jakamista nuoremmille sukupolville (Korhonen & Ropponen, 2014). Käsityöyhteisöissä se ilmenee haluna mentoroida (Kenning 2015; Schofield-Tomschin & Littrell 2001) opettamiseen velvoittamisen tunteena (Kenning 2015), roolimallina toimimisena (Schofield-Tomschin & Littrell 2001) ja tiedon jakamisena (Burt & Atkinson 2012; Kenning 2015; Schofield-Tomschin & Littrell 2001).

Käsitöiden tekeminen voi olla merkityksellistä tekemistä vanhuuden vuosina fyysisten kykyjen (esim. urheilun, ulkoilun ja muun liikkumisen suhteen) heikentyessä (mm. Burt & Atkinson, 2012; Pappne Demecsin & Millerin, 2018; Leinonen, 2009). Kognitiivisten taitojen ylläpitäminen on luontevampaa yhteisössä kuin yksin (Burt & Atkinson 2012, 58),

ja vanhemmalla iällä kognitiivisten taitojen harjoittaminen edesauttaa hyvää vanhene-
mistä (Schofield-Tomschin & Littrell 2001, 49). Aktiivinen osallistuminen yhteisölliseen
käsityön tekemiseen on tietoista oman elämän hallintaa ja osa hyvää vanhenemista.
Schofield-Tomschin & Littrellin mallin (2001, 49) mukaan aktiiviseen käsityön tekemisen
pariin vetää mukaan henkilön ymmärrys toiminnan kognitiivisista ja affektiivista vaikutuk-
sista. Käsityöprosessi vaikuttaa identiteettiin, oppimiseen ja luovuuteen ja on näiden li-
säksi myös terapeutista toimintaa. Vuorovaikutus toisten kanssa ruokkii inspiraatiota ja
antaa energiaa.

2.4 Flow

Käsitöitä tehdessä on mahdollista päästä Csikszentmihalyin määrittelemään flow-tilaan.
Tällainen ilon kokemus syntyy, kun kiinnitämme johonkin ”asiaan epätavallisen paljon
huomiota”. Flow-tila on syvempää kuin mielihyvän tunne, mikä myös on elämänlaadulli-
sesti tärkeä ja voidaan saavuttaa ponnistelematta, mutta se ei yksinään tuo iloa ja on-
nellisuutta (Csikszentmihalyi & Hellsten 2005, 77-79). Csikszentmihalyin (Csikszentmi-
halyi & Hellsten 2005, 82) mukaan ilon kokemus koostuu kahdeksasta tekijästä:

1. tehtävä on mahdollista suorittaa loppuun
2. tehtävään pitää pystyä keskittymään
3. tehtävällä on selvät tavoitteet
4. tehtävästä saa välitöntä palautetta
5. keskittyessään ponnistuksitta arkielämän huolet ja pettymykset poistuvat tietoi-
suudesta
6. tehtävän/kokemuksen aikana ihminen kokee hallitsevansa oman toimintansa
7. huoli itsestä katoaa, mutta tilanteen mentyä ohi itsensä tietoisuus palaa voimak-
kaampana
8. ajankäsitys hämärtyy minuuttien venyessä tunneiksi.

Flow on mahdollista, kun tekijän kyvyt ja kohdatut haasteet ovat tasapainossa. Jos teke-
misessä ei pysty haastamaan itseään, muuttuu tekeminen tylsäksi. Liian kovien haastei-
den ääressä ihminen taas turhautuu. (Csikszentmihalyi 1996, 111.) Flown saavuttami-
nen on mahdollista yksinkin käsitöitä tehdessä eikä vaadi yhteisöä ympärille toteutuak-
seen.

Vaikkakin flow-kokemuksessa tehtävään suunnattu tarkkaavaisuus on niin suurta, että itse tehtävä valtaa mielen niin, että käsitys itsestä katoaa, niin flow-kokemuksen jälkeen oma "itse ilmestyy entistä vahvempana" (Mantere, 2010a, 198). Mantereen mukaan, jotta ihmiselle rakentuisi vahva käsitys itsestään, täytyy tietoisuuden katoaminen toiminnassa olla toistuvaa.

3 Parisuhteen päättyminen ja henkinen hyvinvointi

Tilastokeskuksen mukaan avioerojen ja rekisteröidyistä parisuhteista erojen määrä on vuodesta 1990 lähtien ollut noin 13 000 -14 000 vuosittain (Tilastokeskus a). Tähän lukuun ei sisälly eroon päättäneet muut parisuhteet. Suomessa oli vuonna 2000 avoparien määrä 263 000, mikä oli 22 prosenttia yhdessä asuvien parien määrästä (Tilastokeskus b). Näiden lukujen perusteella voisi sanoa, että ainakin muutamalla kymmenellä tuhannella suomalaisella vuosittain olisi eroon liittyvät tunteet akuutisti pinnalla.

Suuret muutokset taloudellisessa tilanteessa, tulevaisuuden suunnitelmissa, ystäväpiirissä ja asuinpaikassa ovat tyypillisiä muutoksia eron jälkeen. Pelkästään käytännönjärjestelyt muuton, omaisuuden jaon ja mahdollisesti lasten huoltajuuden suhteen vievät paljon aikaa ja energiaa. Nämä voivat aiheuttaa lisää stressiä kariutuneen parisuhteen tuoman stressin ja tunnemyrskyn lisäksi. Asemansa ja identiteettinsä uudelleen määrittely pitkän parisuhteen jälkeen voi olla myös hämmentävää. Yhtä lailla nämä tunnemyrskyt koskettavat parisuhteessa ”jättäjiä” ja ”jätettyjä”, vaikkakin luokittelu jättäjiin ja jätettyihin ei ole niin mustavalkoista ja tarpeellistakaan. Ahdistus, epätoivo, unettomuus, ruokahaluttomuus ja levottomuus voivat koskea molempia eroavan parin osapuolia. (Väestöliitto, 2020) Eroa edeltävät mielenterveysongelmat voivat eron johdosta pahentua, mutta miesten kohdalla on havaittu itsemurhariskin kohonneen ilman eroa edeltäviä mielenterveysongelmia (Metsä-Simola, Moustgaard & Martikainen, 2020).

Eroon liittyvien tunteiden työstäminen on välttämätöntä, sillä se on myös ennaltaehkäisevää työtä mahdollisten tulevien parisuhteiden kannalta. Jos parisuhteeseen liittyy myös yhteisiä lapsia, on tämä eroprosessiin liittyvä työskentely heidänkin kannaltaan merkittävää. Taustoja ja syitä eroon on varmasti yhtä monta kuin on erojakin, mutta se on kuitenkin kriisi, jonka synnyttämiä tunteita ei jatkon kannalta ole hyvä peitellä ja väistellä uppoutumalla töihin tai uusiin suhteisiin päihteistä puhumattakaan. Olennaista ei kuitenkaan ole jäädä miettimään, mikä ajoi parisuhteen eroon, vaan miettiä, miltä pohjalta ja millä perustein parisuhde on luotu ja puoliso valittu. (Stolbow, 2014, 5-8.)

Itsetuntemus on hyvinvoinnin kannalta tärkeää (Sava, 2004). Se voi eronneella olla kadoksissa ja voi hakea uutta muotoa (Stolbow, 2014, 13), kun eronneen elämässä tapahtuu suuria muutoksia yhtä aikaa hänen ympärillään.

3.1 Vertaistukiryhmä avioerokriisin käsittelyn apuna

Irvin Yalomin mukaan ryhmäpsykoterapian terapeutit ovat jaoteltavissa yhteentoista toisistaan riippuvaan ja samanaikaisesti esiintyvään osa-alueeseen:

1. toivon herättäminen
2. universaalisuus eli samankaltaisuuden kokeminen
3. tiedon antaminen
4. altruismi eli toisen pyyteetön auttaminen
5. perusperhekokemuksen korjaantuminen
6. sosiaalisten taitojen kehittyminen
7. mallioppiminen
8. vuorovaikutusoppiminen
9. ryhmäkoheesio
10. katarsis
11. eksistentiaaliset tekijät (Yalom, 1975, 3-4).

Yalomin luokittelemat terapeutiset tekijät ovat esillä myös vertaistukiryhmätoiminnassa (mm. Øygard, 2001, 143; Øygard, Thuen & Solvang, 2000, 155).

Vertaistuessa on kysymys siitä, että samanlaisen kokemustaustan omaavat ihmiset koontuvat yhteen keskustelemaan kokemuksistaan. Puhakainen (2002, 28) korostaa kokemusten ja elämänsä toisille kertomisen tärkeyttä, mutta myös kuuntelemisen tärkeyttä. Vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa kuunnellessaan toisten vaikuttavia kertomuksia koskettavuus syntyy siitä, että se aktivoi toisessa henkilössä vastaavia kokemuksia (Heikkinen, 2001, 121).

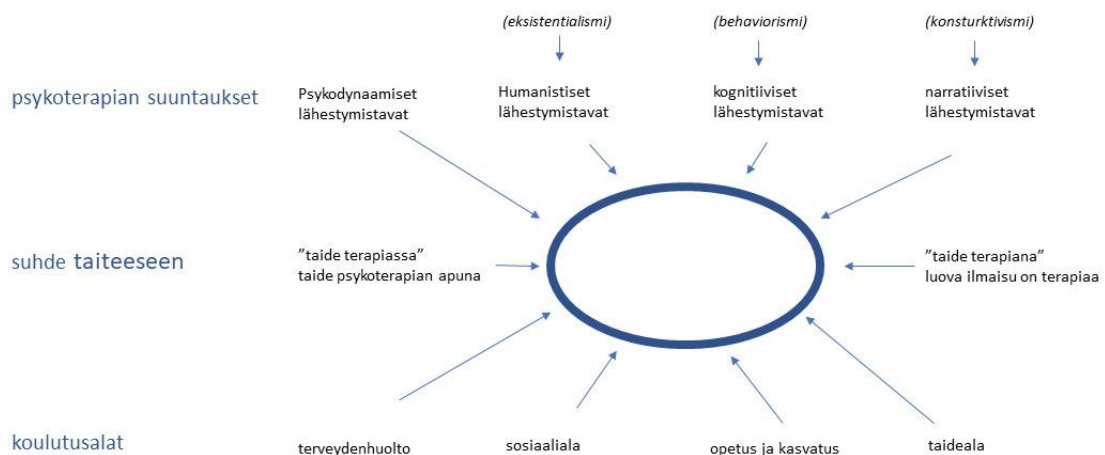
Bruce Fisher (1931-1998) oli yhdysvaltalainen psykologi, joka tuli tunnetuksi avioero- ja parisuhdeasiantuntijana. Hän kehitti menetelmän, missä eroon liittyviä tunteita käsitellään vertaistukiryhmässä. Fisher puhuu jälleenrakentamisesta parisuhteen päättymisen jälkeen. Eron sopeutumisprosessi koostuu yhdeksästätoista ”jälleenrakennuskuutiosta”. Seminaari on opetuksellinen menetelmä, missä neuvotaan ”tapoja suhtautua jokaiseen ’jälleenrakennuskuutioon’, jotta niistä ei muodostuisi kompastuskiviä” (Fisher & Kiianmaa, 2007, 15). Nämä jälleenrakennuskuutiot, joita käsitellään tapaamisissa sekä yhdessä että pienryhmissä ovat: kieltäminen, pelko, selviytyminen, yksinäisyys, ystävyys, syyllisyys/hylkääminen, suru, viha, irrottautuminen, itsetunto, muutos, avoimuus, rakkaus, luottamus, suhteet, seksuaalisuus, sinkkuus, tarkoitus ja vapaus. Kymmenen viikon seminaari on opetuksellinen menetelmä, jonka avulla osallistujat oppivat paljon itsestään tapaamisissa käytyjen pienryhmäkeskustelujen sekä kotitehtävien avulla. Sen tehokkuus perustuu osallistujan omaan aktiivisuuteen. Olennaista on myös hahmottaa, mikä toi parin yhteen, sillä Fisherin teorian mukaan sama yhteentuova asia myös hajotti parisuhteen. Kyseessä ei kuitenkaan ole ryhmäterapia, vaan asiaan koulutetun vetäjän

ohjaama eronneiden ihmisten vertaistukiryhmä. mikä eron aiheuttaman kriisistä selviytymisen lisäksi opettaa osallistujille itsestään. Psykologi ja parisuhdeterapeutti Kari Kiianmaa toi Fisherin ns. jälleenrakennusseminaarin Suomeen. Parisuhdekouluttaja Marianna Stolbow yhdessä Kiianmaan kanssa muoivasivat Fisherin kehittämän jälleenrakennusseminaarin sopivammaksi suomalaiseen erotilanteeseen 2000-luvulla. (Fisher & Kiianmaa, 2007; Stolbow, 2014) Fisher on myös kehittänyt eroon sopeutumista mittaavan testin Fisher Divorce Adjustment Scale (FDAS). Sekä Fisherin menetelmää että FDAS-testiä ja niiden vaikuttavuutta avioeroon sopeutumisessa on käytetty ja tutkittu myös Yhdysvaltojen ulkopuolella (mm. Asanjarani, Jazayeri, Fatehizade, Etemadi & de Mol, 2018; Guzmán-González, Garrido, Calderón, Contreras & Rivera, 2017; Quinney & Fouts, 2003; Yilmaz & Fişilloglu, 2006).

3.2 Tunteiden käsittely taiteen kautta

Taiteen avulla on mahdollista kuvata sellaisia asioita, joille ei ole löytänyt sanoja tai joiden merkitys itselle ei ole vielä täysin selvä (Rankanen, 2010, 36). Taideterapia toteutetaan usein maalaamisen ja piirtämisen kautta, mutta mitä tahansa taiteelliseksi luokiteltavaa toimintaa voidaan käyttää taideterapiassa. Päämääränä taideterapiassa ei ole tekeillä oleva lopputulos ja sen taiteellinen laatu vaan tekemisen aikana ja sen seurauksena syntyneiden tunteiden käsittely. Tekniikan osaaminen ei ole vaatimuksena terapiaan osallistumiselle; terapian vaikuttavuus on riippuvainen pitkälti siitä, kuinka terapian kohteena oleva henkilö uskaltaa heittäytyä taiteen tekemiseen ja minkälainen vuorovaikutus- ja luottamussuhde muodostuu terapeutin ja asiakkaan välille.

Taideterapian voidaan ajatella levittäytyvän kahden ääripään välille. Toisessa päässä taide on osana terapiaa, jolloin se on psykoterapian apuna. Vastakkaisessa päässä taide ja taiteellinen ilmaisu käsitetään itsessään terapiana, jolloin taiteellinen ilmaisu johtaa henkisen hyvinvoinnin paranemiseen. Kummassakin ääripäässä ja niiden välillä ”taide tuo terapiaan kehollisen, toiminnallisen ja aistikokemuksellisen tason” (Hentinen, 2010, 23). Kuvassa 1 on esitetty taideterapian erilaisiin suuntauksiin vaikuttavia tekijöitä.



Kuva 1. Taideterapian erilaisiin suuntauksiin vaikuttavat tekijät (mukaellen Hentinen, 2010, 22).

Suomessa taideterapian uranuurtajana pidetään psykiatri Antti Alankoa (1941-2002). Hän totesi viimeisessä haastattelussaan, että ” kuvaa tekemällä voi ymmärtää itseään enemmän kuin muuten” (Huttula 2003, 6). Alanko määrittelee taideterapian olevan ”kuvallisen itseilmaisun käyttöä psyykkisten häiriöiden hoidossa”; nimensä mukaisesti se on terapia eikä taideopetusta, -kasvatusta tai -harrastusta (Alanko, 1987, 12). Tässä pro gradu -työssäni painopiste on enemmän kuvan 1 oikeassa laidassa enkä paneudu taideterapian käyttöön psykiatristen potilaiden hoidossa.

Taideterapian ydin on omien ajatusten ja tunteiden käsittely. Lopputuotteen esteettisyys ei ole päämäärä, vaan luovan toiminnan avulla pyritään auttamaan ihmistä ilmaisemaan jotain, mihin sanallisesti ei pysty. Puheen sijasta pääroolissa on toiminnallisuus. Kun sanoja ei käytetä, voivat silmät ja mieli avautua uudella ja yllätyksellisellä tavalla. Oivallukset kuvan merkityksestä voivat syntyä jo kuvaa tehdessä tai vasta kuvaa tai sen tekemistä tarkastaessa kuvan valmistuttua. Taideterapiassa yhdistyvät ”käsin tekeminen, aistittavien materiaalien käsittely, tunnekokemukset, muisti- ja mielikuvien aktivoituminen sekä kognitiiviset funktiot”. (Mantere, 2010a, 194.) Tekemisen kautta voi olla yksilölle helpompaa ilmaista nopeasti olennaisia kysymyksiä ja ongelmia. Luova toiminta voi olla maalaamista, muovaamista, piirtämistä tai musiikista tai liikunnasta lähtöisin olevaa toimintaa. (Lieppinen & Willman, 2008, 9; Malchiodi 2010, 14-15) ”Taide pääsee kosketamaan meitä hyvin voimakkaasti [...], sillä se osuu meissä sellaisiin kohtiin, joihin järjen sanat eivät ulotu” (Stolbow, 2014, 198).

4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Minua on aina kiinnostanut käsitöiden merkitys henkiselle hyvinvoinnille tänä aikakautena, milloin käsitöiden tekeminen ei tarvitse olla tarvelähtöistä. Halusin tutkia, miten käsitöiden samanaikainen tekeminen vaikuttaa omista tunteista puhumiseen ryhmätilanteessa, ja erityisesti miten käsitöiden samanaikainen tekeminen vaikuttaa avioeroon liittyvien surun ja vihan tunteista puhumiseen ja millä tavalla tunteista käyty keskustelu näkyy vertaistukiryhmässä tehdyissä käsitöissä.

Tämän lisäksi tutkimuksen tutkimustehtävänä on kuvata, analysoida ja tulkita, mitkä yhteisöllisen käsityön tekemisen hyvinvointiin vaikuttavat elementit esiintyvät avioeron kokeneiden vertaistukiryhmässä.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten yhteisöllisen käsityön tekemisen hyvinvointiin vaikuttavat elementit esiintyvät vertaistukiryhmässä?
2. Millä tavalla yhteisöllinen käsitöiden tekeminen vaikuttaa keskusteluun?
3. Millä tavoin avioeroon liittyvät tunteet ilmenevät vertaistukiryhmässä tehdyissä käsitöissä?

5 Tutkimuksen toteutus

Valitsin lähestymistavaksi tapaustutkimuksen. Osallistuin itse tutkimukseen havainnoivana osallistujana. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 37) toteavat, että ”... kaikki tieteellinen tieto perustuu todellisuudesta tehtyihin havaintoihin”. Tutkimukseni kohteen luonteesta johtuen olisi mielestäni paljon olennaista jäänyt kirjaamatta, jos roolini olisi ollut ryhmän ulkopuolinen haastattelija. Havainnointi on menetelmänä vaativa, joten omien muistiinpanojen tuekseni halusin videoida osan tapaamisista. Havainnoinnin avulla halusin tutkia ryhmän osallistujien vuorovaikutusta kehonkielen kautta sekä sitä, tuleeko esille jotain, mitä osallistujat eivät välttämättä halua kertoa ääneen tai kirjoittaa siitä. (Hirsjärvi & Hurme, 200, 38.)

5.1 Laadullinen tutkimus ja tapaustutkimus

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen ytimessä on ”todellisen elämän kuvaaminen”. Aineisto kootaan todellisissa tilanteissa, tutkimuksen kohteena on tietty joukko eikä satunnaisotos, tiedon keruun instrumenttina on ihminen eikä mittausväline ja tapausta käsitellään ja tulkitaan ainutlaatuisena. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, 152-155).

Tapaustutkimus ei ole menetelmä vaan tapa ja strategia, jolla voidaan kerätä laadullista eli kvalitatiivista dataa ja mahdollisesti myös määrällistä eli kvantitatiivista dataa (mm. Aaltio & Heilmann, 2012; Laine, Bamberg & Jokinen, 2007; Tobin, 2012). Tutkijan on itse määriteltävä tapaus ja tehtävä sen rajaus. Tapaus voi olla esimerkiksi yhteisö, ison organisaation sisällä tapahtunut muutos, kehitysprojekti, yksilö tai tapahtumakulku. (Erikson & Koistinen, 2005, 5-7; Laine, Bamberg & Jokinen, 2007, 10.)

Kvalitatiivinen aineisto voi tekstin lisäksi olla kuvaa, videokuvaa tai tutkijan toimiessa havainnoivana osallistujana hänen havaintojaan. (mm. Aaltio & Heilmann, 2012, 67-68.) Usein kvalitatiivinen data kerätään erityyppisten haastatteluiden avulla. Triangulaatiolla eli käyttämällä useita eri metodeja datan keräämisessä voidaan informaation validiteettia kasvattaa (Aaltio & Heilmann, 2012, 67).

Tässä tutkimuksessa keräsin kvalitatiivista dataa kyselylomakkeiden avovastausten kautta. Loppukyselyn vastaukset olisi mahdollista käsitellä myös kvantitatiivisesti, mutta osallistujien pienen määrän vuoksi se ei olisi mielekästä. Käyttämällä omassa tutkimuksessa kyselylomaketta rajoittaisin aiheen tarkasti, mutta antaisin samalla osallistujille täyden mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, 190).

Kuten Laine, Bamberg & Jokinen (2007,10) kuvaillessaan tapaustutkijaa toteavat, minuakin ajoi tutkimuksessa eteenpäin tunne, että tapaus on tärkeä ja sen merkityksellisyys tulee esille ajan kanssa. Pidän merkityksellisenä käsitöiden vaikutusta henkiseen hyvinvointiin ja sitä, kuinka käsitöitä tehdessä on mahdollista pysähtyä omien tuntemusten äärelle. Halusin kerätä aineistoa myös osallistuvana havainnoijana, sillä näin pääsin omasta mielestäni lähemmäksi tutkittavaa ilmiötä. Tutkijana olisi tällä tavoin vuorovaikutuksessa tutkimuskohteiden kanssa samalla kuin havainnoisin heidän toimintaansa. Tässä tutkimuksessa havainnointi oli reaktiivista eli tutkimuskohteet olivat tietoisia roolistani sekä tutkijana että osallistujana (Hirsijärvi & Hurme, 2000, 38). Ei-reaktiivinen havainnointi eli sellainen havainnointi, missä tutkija on tutkimuksen alla olevan ryhmän luonnollinen jäsen jo etukäteen ja tekee tutkimustaan ja havainnointiaan salassa muilta ryhmän jäseniltä, on nykyään yhä harvinaisempaa, koska se voi olla eettisesti hyvinkin kyseenalaista (di Domenico & Phillips, 2012, 654). Tapaustutkimuksessa tutkijan rooli ei ole neutraali tutkittavan kohteen suhteen. Tutkija vaikuttaa joko tietoisesti tai tiedostamatta. Omat uskomukset, odotukset, havainnointitaidot, sanalliset ja sanattomat kommunikaatiotaidot pitää tiedostaa ja tunnistaa ennen tutkimuksen alkua (Tobin, 2012, 771-772).

Tapaustutkimuksen rajaaminen on tärkeä vaihe tutkimuksen alussa (Malmsten, 2007, 57). Tutkija vaikuttaa jo tutkimustehtävää rajatessaan siihen, mikä nousee aineistosta korostetusti esille, sillä omat intressit vaikuttavat ”aineistonkeruuseen ja kerääntyvän aineiston luonteeseen” (Kiviniemi, 2018). Halusin tutkia, miten käsitöiden samanaikainen tekeminen helpottaa vaikeista tunteista puhumista. Elämän suuriin kriiseihin, kuten kuolemaan, eroon, vakavasti sairastumiseen, lapsettomuuteen, työttömyyteen, rikoksen kohteeksi joutumiseen, liittyy usein suuria tunteita, joiden käsittely voi olla henkilölle itselleen vaikeata ja joiden käsittelemättä jättämisellä voi olla pitkäkestoisia vaikutuksia. Halusin rajata tutkimukseni niihin vaikeisiin tunteisiin, jotka liittyvät eroon. Eija Sylvander, joka on vetänyt eroseminaareja vuodesta 2015 lähtien, totesi häntä haastatellessani, että vaikeimmat eroon liittyvät tunteet ovat viha ja suru. Vihaa yleensä peitellään eikä sitä välttämättä edes tunnisteta; surua taas osa kokee joutuvansa perustelemaan, sillä ”eihän kukaan ole kuollut”. (Sylvander, henkilökohtainen tiedonanto 30.10.2019). Koska halusin pitää roolini osallistuvana havainnoijana ja koska en ole koulutettu terapeutti, valitsin lähestymistavaksi vertaistukiryhmän omakohtaisen kokemukseni takia. En myöskään halunnut rajata tutkimustani koskemaan ainoastaan henkilöitä, jotka identifioivat itsensä kokeneiksi käsityöntekijöiksi ja/tai joilla on syvälinen kokemus taiteellisesta itseilmaisusta, koska toisaalta minua kiinnostaa myös käsityötaitojen opettaminen ja toisaalta mielestäni tällaiseen tunteiden kanssa työskentelyyn ei vaadita käsityötaitojen

suurta hallintaa. Halusin haastaa osallistujia löytämään tunteiden käsittelyn työkaluja käsittelemisen kautta.

5.2 Tutkimushenkilöt

Etsin henkilöitä tutkimukseeni sosiaalisen median kautta. Laitoin liitteessä 1 olevan esitelytekstin julkiseksi omalle Facebook-sivulleni marraskuussa 2019. Pyysin myös jakamaan sitä mahdollisesti kiinnostuneille henkilöille. Tämän lisäksi lähetin tutkimuskutsun suoraan henkilöille (22 kpl), joiden oletin olevan mahdollisesti kiinnostuneita. Tutkimukseeni ilmoittautui viisi naista ja yksi mies. Näistä naiset olivat minulle ennestään tuttuja, ja heistä kaksi tunsi toisensa. Tutkimukseen osallistunutta miestä ei kukaan osallistujista tuntenut etukäteen. Osallistujat olivat iältään 32-53 vuotiaita; heistä kaksi oli diplomi-insinööriä, yksi lääkäri, yksi lakimies, yksi insinööri ja yksi kauppatieteiden opiskelija. Kaikki olivat tutkimuksen hetkellä uudessa parisuhteessa. Yhtä lukuun ottamatta kaikilla oli lapsia, tarhaikäisistä aikuisiin. Erosta oli kulunut muutamista kuukausista lähes kymmeneen vuoteen. Eron ajankohdan määrittelin sen perusteella, milloin osallistuja oli itse ilmoittanut eron tapahtuneen eli se ei välttämättä perustunut asumuseroon tai juridiseen eroon. Jokaisella osallistujalla oli jonkin verran käsityötaustaa. Yksi osallistuja kertoi käsitöiden tekemisen olevan hänelle terapeutista toimintaa. Kukaan ei ilmoittanut tekevänsä taidelähtöisiä käsitöitä.

Osallistujien taustatiedot on esitetty taulukossa Taulukko 1.

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistujien taustat.

henkilö	erosta aikaa	muu terapia	käsityötausta
H1	lähes 3 vuotta	2 kertaa terapeutilla	”terapiaompelua”, vähän neulomista
H2	n. 4 kk	ei	neulonta, ompelu, korujen tekeminen
H3	lähes 5 vuotta	ei	ei tekstiilikäsitöitä, jonkin verran nikkarointia
H4	lähes 10 vuotta	n. vuoden ajan keran viikossa	neulontaa
H5	n. 8 vuotta	(pariterapia)	kudontaa jonkin verran
H6	n. 6 kk	muutamia kertoja psykologin kanssa	satunnaisia puukäsitöitä, vaatteen korjaamista ja värjäilyä, nappien ompelua

Ryhmän keskinäisen luottamuksen luomisen kannalta sekä tapaamisympäristön fyysisen koon vuoksi ryhmään olisi ehkä mahtunut korkeintaan kaksi osallistujaa lisää, mutta pienemmässä ryhmässä luottamuksen kasvattaminen jäsenten välille on mielestäni no-

peampaa. Luottamuksen rakentaminen ja ylläpitäminen ryhmän jäsenten välille on tärkeätä, sillä tapaustutkimuksessa tutkija ja osallistujat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa (Aaltio & Heilmann, 2012, 67).

5.3 Tapaamisten aikataulu

Joulukuun alussa 2019 sovimme ryhmän osallistujien kanssa neljä tapaamiskertaa tammikuulle 2020. Kolmen tunnin tapaamiset järjestettiin kotonani Espoossa. Tapaamisrunko on esitetty taulukossa Taulukko 2.

Taulukko 2 Vertaistukiryhmän tapaamiset

16.1.2020	ryhmän muodostuminen, oman taustan jakaminen muille, käytettävien käsitelmämenetelmien esittely, ideointi
19.1.2020	huovutustekniikka, kehyskudonta, vihan tunteen käsittely
23.1.2020	kirjonta huovutetulle työlle, kehyskudonta, surun tunteen käsittely, keskustelun videointi
27.1.2020	töiden viimeistelyä, keskustelua annettujen teemojen ympärillä, keskustelun videointi

Tammikuun alussa 2020 ennen ensimmäistä tapaamista lähetin ryhmälle kokoontumisen alustuksena sähköpostin (liite 2), missä kerroin heille, mihin tutkimukseni perustuu ja mitä aiheita toivoisin käsiteltävän tapaamisissa.

5.3.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäisessä tapaamisessa annoin osallistujille allekirjoitettavaksi osallistumislomakkeen (liite 3), missä pyysin lupaa tutkimusaineiston käyttämiselle pro gradu –työssäni ja kysyin suostumusta tapaamisten äänittämiseen ja/tai videointiin. Tutkimuksen eettisyyden kannalta oli myös tärkeätä tuoda selkeästi esille, etten ole koulutettu terapeutti ja että tutkimus ei ole ryhmäterapia vaan vertaistukiryhmä. Tämän takia en myöskään halunnut ottaa ryhmään ketään akuutissa, eronjälkeisessä kriisissä olevaa henkilöä.

Ensimmäisen tapaamisen alussa luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi kerroin osallistujille pääpiirteittäin turvallisen tilan periaatteesta. Turvallisen tilan periaate on lähtenyt liikkeelle marginaaliryhmien tapaamispaikkojen luomisesta turvalliseksi keskustelupaikaksi eli jokaisella osallistujalla täytyy olla tunne, että heitä arvostetaan ja kuunnellaan taustoistaan riippumatta (mm. Fetner, Elafros & Bortolin, 2012), mutta monet yhdistykset ja yritykset ovat myös tuoneet toiminnassaan esille turvallisen tila käsitteen.

Jokainen osallistuja kertoi aluksi omasta taustastaan ja erostaan. Alkukeskustelun jälkeen esittelin ryhmäläisille tapaamisissa käytettävät mahdolliset tekstiilikäsityömenetelmät. Olin heille sähköpostitse kertonut etukäteen mahdollisista käytettävistä tekniikoista, joita voisin myös opettaa. Ehdotin myös, että työn pohjana voi olla joku itselle merkityksellinen kangas. En halunnut ottaa käyttöön ompelukoneita, koska niiden käyttö olisi estänyt samanaikaisen keskustelun. Mahdollisia tekniikoita olivat neula- ja märkähuovutus, kirjonta, virkkaus, neulonta sekä kehyskudonta. Esittelyn pohjalta viisi valitsi märkähuovutuksen ja kirjomisen yhdistelmän; yksi valitsi kehyskudonnan. Huovutuksen ja kirjonnin osalta minulla oli materiaalit valmiina. Työn ideoinnin pohjustuksena ehdotin, että tehtävä työ refleктоisi joko vihan tai surun tunnetta tai olisi omakuva nykytilanteesta tai tulevaisuudesta. Kehyskutomisen valinnut osallistuja halusi käyttää työssään omaa hänelle merkityksellistä froteepyyhettä; minulla oli kutomista varten pahvinpala, johon hän teki loimen.

5.3.2 Toinen tapaaminen

Toinen tapaaminen oli kolmen päivän kuluttua ensimmäisestä tapaamisesta. Huovutuksen tekniikakseen valinneet eivät olleet juurikaan huovuttaneet aikaisemmin, joten minun tehtäväni oli opettaa heille tämä tekniikka samanaikaisesti kuin keskustelu eteni. Kehyskudonnan valinnut osallistuja leikkasi froteepyyhkeen suikaleiksi ja teki loimen pahvinpalasen ympärille. Keskustelun sujuvuutta vaikeutti se, että toimin välillä opettajana ja välillä keskustelun vetäjänä. Yritin kuitenkin pitää huolen siitä, että keskusteluun osallistuttiin tasapuolisesti. Rajallisen tilan vuoksi myös kaksi osallistujaa huovutti tiskipöydän äärellä muiden osallistujien istuessa ruokapöydän äärellä työskentelemässä. Vaikka olimme kaikki samassa tilassa eikä fyysistä etäisyyttä ollut paljon, niin kaksi selin muuhun ollutta osallistujaa olivat vähemmän äänessä kuin toiset. Yhdelle osallistujalle tämä uusi tekniikka oli selkeästi vastenmielinen työskentelytapa. Keskustelun pidin surun teeman ympärillä, mutta en halunnut kovin tiukasti pitää rajoista kiinni avoimen keskusteluilmapiiirin luomisen ja ylläpitämisen vuoksi. Välillä keskustelu rönnsyili lapsiin sekä uusperheen teemoihin, mikä piti lapsettoman osallistujan enimmäkseen kuuntelijan roolissa. Keskustelun moderoinnin koin haastavana, koska ei ollut mitään selkeää sääntöä tai toimintamallia sille, kuinka paljon keskustelun pitäisi pysyä annetun teeman rajojen sisäpuolella ja kuinka voimakkaan roolin minun pitäisi ottaa keskustelun vetäjänä ja moderoijana.

Tapaamisen lopulla kaikki huovuttajat olivat saaneet huopalevynsä valmiiksi ja kehyskutuja pyyhkeen leikattua, loimen tehtyä ja aloitettua kudonnan. Työt toisen tapaamisen jälkeen on esitetty kuvassa 2.



Kuva 2. Työt toisen ryhmätapaamisen jälkeen.

5.3.3 Kolmas tapaaminen

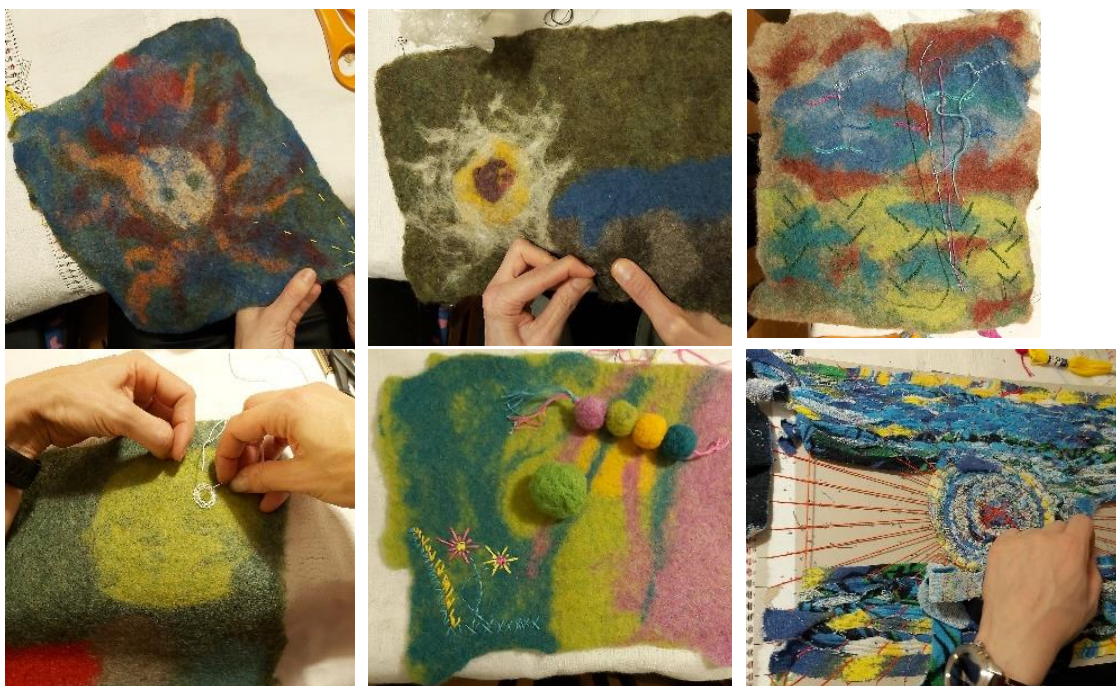
Kolmannen tapaamisen aluksi varmistin vielä, että keskustelun videointi sopii kaikille. Testasin videon toiminnan ja äänityksen useampaan kertaan ennen varsinaisen keskustelun alkamista, mutta jostain syystä äänitys ei toiminut pöydällä olevan mikrofonin kautta. Videolle tallentunut kuva oli myös katkonainen, mutta siitä näkyy selkeästi, että osallistujien katseet ovat enimmäkseen omassa työssä ja käsissä keskustelun aikana. Keskustelu oli luontevampaa edelliseen kertaan verrattuna, sillä nyt istuimme kaikki saman pöydän äärellä, kuva 3.



Kuva 3. Kolmannessa tapaamisessa kaikki olivat saman pöydän äärellä.

Näytin kirjontatyötä tekeville muutaman yksikertaisen kirjontapiston, mutta muuten en ohjannut heidän tekemistään tai värivalintojaan. Käytettävät kirjonta langat olivat pöydällä kaikkien saatavilla.

Kuvassa 4 on esitetty kolmannen tapaamiskerran töitä ja työskentelyä.



Kuva 4. Kolmannen tapaamisen kirjontatöitä ja kehyskudonnan edistymistä.

5.3.4 Neljäs tapaaminen

Neljännän tapaamisen aluksi varmistin vielä kaikilta osallistujilta, että tapaamisen videointi sopii kaikille. Tein samat varmistukset videoinnin suhteen, ja totesin kameran ja

mikrofonin toimivan. Useampi kuin yksi osallistuja totesi tapaamisen alussa, että oli odottanut tapaamista.

Keskustelu polveili surun ja vihan teeman ympärillä. Tällä kertaa otin ohjaavamman roolin puheenvuorojen jakamisessa ja pyysin osallistujia vuorotellen kertomaan tuntemuksistaan varmistaen näin, että jokainen sai puheenvuoron ja tuli kuulluksi.

Kehyskudontaa tehnyt osallistuja sai työnsä valmiiksi ja halusi kokeilla virkkaamista. Myös osallistuja, joka ei pitänyt kirjontatekniikasta, vaihtoi virkkaamiseen. Muut neljä jatkoivat oman työnsä kirjomista. Valmiit työt on esitetty kuvassa 5.



Kuva 5. Valmiit työt.

Viimeisen tapaamisen lopuksi pyysin osallistujia vuorotellen kertomaan omasta työstään muille. Tämä osuus ei tallentunut videolle, minkä havaitsin vasta jälkikäteen. Tapaamisen ensimmäiset kaksi tuntia tallentuivat äänen kanssa videolle, mutta viimeinen tunti ei ollenkaan.

5.4 Aineiston keruu

Liitteessä 3 on esitetty osallistumislomake ja liitteessä 4 taustatietokysymykset, jotka annoin osallistujille paperille tulostettuna ensimmäisen tapaamisen jälkeen. Liitteessä 4 on myös kysymykset, jotka lähetin osallistujille sähköpostitse toisen, kolmannen ja neljännen tapaamisen jälkeen. Koska tein kysymykset perustuen tapaamisessa käytyyn keskusteluun ja toimintaan, lähetin ne osallistujille jälkikäteen eli haastattelukysymykset muovautuivat lopulliseen muotoonsa takapainotteisesti. Sähköpostitse varmistin jälkikäteen osallistujien koulutustaustat sekä iät.

Annoin osallistujille mahdollisuuden kirjoittaa vastauksensa käsin, koska mielestäni sillä on arvonsa, ja itseilmaisun kannalta se voi olla joillekin merkittävää. Mutta sanoin, että otan myös tekstit vastaan sähköisenä. Osa kirjoitti ensimmäisen tapaamisen vastaukset ja taustatiedot käsin antamilleni lomakkeille ja toimitti loput tekstit sähköisenä. Osa lähetti kaikki kirjoittamansa sähköisesti.

Vaikka kaikki olivat suostuvaisia keskustelun videointiin, en halunnut tuoda kameraa heti toiselle tapaamiskerralle. Mielestäni luottamuksen kasvattamisen kannalta oli parempi odottaa. Toisella kerralla toiminta oli myös aktiivisempaa huovuttamisen takia, ja tällöin videokamera olisi ollut tiellä. Videoin keskustelun ensimmäistä kertaa vasta kolmannella tapaamiskerralla, mutta varmistuksista huolimatta videon kuva oli katkonainen eikä ääni tallentunut. Neljännellä tapaamiskerralla videointi onnistui ensimmäisen kahden tunnin osalta, mutta viimeinen tunti keskustelusta ei tallentunut lainkaan. Teknisistä vaikeuksista johtunut videoinnin epäonnistuminen ei ollut aineiston keruun kannalta suuri menetyks, sillä aineistoni pääpaino oli osallistujien kirjoituksilla. Videointien tarkoituksena ei ollut litteroida tapaamisissa käytyä keskustelua, vaan olla omien muistiinpanojeni tukena lähinnä osallistujien katseen kohdistamisessa keskustelun aikana. Koska kirjallinen aineisto jäi vähäiseksi kahden osallistujan kohdalla, käytin otteita neljännen tapaamisen videoinnista myös aineistona. Lisäksi lähetin aineiston analyysivaiheessa osallistujille sähköpostin, missä pyysin tarkennusta heidän kuvauksestaan omasta työstään, koska kirjallinen aineisto oli muutaman osallistujan kohdalla lyhyt eikä omista töistä käyty keskustelu tallentunut videolle. Tähän sähköpostiin vastasi kaksi osallistujaa.

5.5 Aineisto

Tutkimukseni aineisto koostuu liitteessä 4 olevien avointen kysymysten perusteella saaduista vastauksista sekä kahden viimeisen tapaamiskerran aikana tehdystä videoaineistosta. Kirjallisen aineiston ensimmäiset kuusi kysymystä ovat osallistujien taustatietoon liittyviä. Muut kysymykset lähetin osallistujille aina jokaisen tapaamiskerran jälkeen, sillä kysymykset refleктоivat aina kyseisessä tapaamisessa käytyä keskustelua sekä tapaamisen ilmapiiriä. Pyysin osallistujia kirjaamaan ylös myös tapaamisten välillä heränneitä tunteita ja ajatuksia. Kun viimeisestä tapaamisesta oli kulunut kaksi ja puoli viikkoa, lähetin osallistujille sähköpostitse linkin e-lomakkeella olevaan kysymyslomakkeeseen (liite 5), missä vastaukset olivat pakkovalintaiseen asteikkoon perustuvia. Loppukysymykset perustuivat osittain Rankasen (2014, 105) artikkelissa oleviin kysymyksiin ryhmäaideterapian vaikutuksista. Keräämäni aineiston tukena oli myös omat muistiinpanoni tapaamiskerroilta. Tämän lisäksi aineistona olivat myös kolmannella ja neljännellä tapaamiskerralla otetut videot, joiden alkuperäisenä tarkoituksena oli toimia tukena omalla havainnolleni osallistujien katseiden kohdistamisesta keskustelun aikana.

Taustakysymyksiä oli kuusi, ja tapaamisten jälkeen lähetettyjä kysymyksiä oli yhteensä 28, joista osa toistui jokaisen tapaamisen jälkeen lähetetyissä kysymyksissä. Kirjallista aineistoa tuli lähes 5500 sanaa, mutta määrä vaihteli suuresti osallistujien välillä. Yksi osallistuja vastasi ainoastaan toisen tapaamiseen liittyviin kysymyksiin (hieman yli sata sanaa), kun toisen osallistujan osuus oli yksi kolmasosa koko aineistosta. Kaikki kuusi vastasivat e-lomakkeen kysymyksiin. E-lomakkeella oli 34 kysymystä, jotka oli ryhmitelty kymmeneen eri aihealueeseen:

1. uusi perspektiivejä
2. itseilmaisuu
3. itsetuntemus, reflektio, identiteetti
4. ryhmä
5. tunteet
6. itsensä hyväksyminen
7. tietoisuus itsestä
8. menneisyys ja reflektointi

9. toisten ymmärtäminen

10. muutos

Vastauksille oli annettu pakkovalintavaihtoehdot ”ei lainkaan”, ”vähän”, ”kohtalaisesti”, ”merkittävästi” ja ”erittäin merkittävästi”. Lomakkeelle oli myös annettu tilaa tarkentaa omaa vastaustaan jokaisen kysymyksen jälkeen.

Avoimia kysymyksiä käyttämällä annoin vastaajille mahdollisuuden ”ilmaista itseään omin sanoin” enkä ohjannut vastauksia tiettyyn suuntaan (Hirsijärvi & al., 2004, s. 190). Loppukysymysten avulla olisi ollut mahdollisuus aineiston kvantitatiiviseen käsittelyyn, mutta osallistujien vähäisestä lukumäärästä (6) johtuen se ei olisi ollut mielekästä. Rannasen (2014, 104) tutkimuksessa kyselyyn oli vastannut 51 taideterapiaan osallistunutta henkilöä; saatuja vastauksia oli käsitelty kvantitatiivisesti.

Halusin etukäteen rajata keskusteltavat aiheet eroon liittyviin surun ja vihan tunteisiin, jotta tapaamisille olisi selkeä runko ja että osallistujat tietäisivät ne etukäteen. Viha ja suru ovat molemmat hyvin voimakkaita tunteita eikä niitä aina tunnisteta tai hyväksytä. Vihan alta löytyy kuitenkin usein surun tunne (Stolbow, 2014). Eroon liittyvät tunneskaalat ja aiheet ovat moninaiset, eikä niiden kaikkien läpikäyminen olisi ollut mielekästä vain neljä kertaa tapaavan vertaistukiryhmän kanssa. Tämä oli toinen syy sille, että valitsin keskusteltaviksi teemoiksi vain vihan ja surun. Tapaamisten keskusteluissa puhuttiin kuitenkin muistakin eroon liittyvistä tunteista.

Osallistuvana havainnoitsijana pystyin peilaamaan osallistujien kirjoittamia vastauksia siihen, mitä itse näin ryhmätilanteissa omien muistiinpanojeni perusteella. Tällä tavalla voi myös tulla esille ristiriitoja osallistujien toiminnan ja oman kertomuksensa välillä. Havainnoinnin avulla saadaan suoraa välitöntä tietoa käyttäytymisestä, ja se sopii luontaisesti vuorovaikutuksen tutkimiseen (Hirsijärvi ym., 2004, 202). Jos havainnointi olisi tapahtunut täysin ryhmän ulkopuolisen henkilön toimesta tutkimukseni kaltaisessa tilanteessa, olisi se saattanut häiritä dialogia ja muuttaa myös keskustelun luonnetta ja avoimuutta, kuten Hirsijärvi ym. (2004, 202) toteavat. Osallistuvana havainnoijana jaoin myös oman elämäkokemukseni heidän kanssaan (Hirsijärvi ym., 2004, 205); osallistuin myös tekemällä käsitöitä keskustelun aikana.

6 Käsitellyt tunteet - aineiston analysointi

Osallistujien lukumäärästä johtuen ja koska tutkimukseen osallistui vain yksi mies, en erotellut analyysissäni sukupuolia.

Analysoin aineiston tekemällä aineistolähtöisen sisällön analyysin saamastani kirjallisesta aineistosta ja peilasin sitä e-lomakkeella annettuihin vastauksiin, omiin muistiinpanoihini tapaamisten havainnoista ja videoituun materiaaliin kahdesta viimeisestä tapaamisesta. Kolmannella tapaamiskerralla ottamani ensimmäinen videotointi epäonnistui, sillä videokuvan yhteyteen ei tallentunut ääntä. Toinen videotointikerta, joka oli neljännellä eli viimeisellä tapaamiskerralla, onnistui, mutta viimeinen tunti keskustelusta, jolloin osallistujat kertoivat omista töistään, ei tallentunut. Tämä ei oleellisesti vaikuttanut aineiston analysointiin, sillä alun perinkään tarkoitukseni ei ollut litteroida tapaamisten keskusteluja videonauhoitusten avulla. Videoista näkyi osallistujien kehonkieli, mistä olin kiinnostunut. Otteita videoilla olevista keskusteluista litteroin saadakseni lisää aineistoa analyysiä varten.

Laadullisen analyysin tein ATLAS.ti –ohjelmistolla, mikä on yksi monista laadullisen analyysin avuksi tarkoitetuista ohjelmistoista. Perusidea on kuitenkin kaikissa sama eli aineiston ohjelmistoon lisäämisen jälkeen, siitä valitaan ja merkitään tutkijalle merkityksellisiä osia ja nimetään ne tarkastelua varten. Aineisto voi olla tutkijan keräämän haastatteluaineiston lisäksi mitä tahansa tekstiaineistoa, kuvia, äänitiedostoja tai videoaineistoa. Ohjelmisto ei kuitenkaan tee analyysiä valmiiksi vaan saattaa aineiston sellaiseen muotoon, että tutkija voi käyttää sitä oman ajattelunsa tukena ja tehdä sen avulla tulkinnan aineistostaan. Ennen tietokoneita tämä on tehty manuaalisesti eri värisillä kynillä, muistilapuilla, saksilla, liimalla, indeksikorteilla tms. Ohjelmiston hakutoimintojen avulla voidaan etsiä aineistosta merkkijonoja, linkittää ja vertailla aineiston koodattuja osia pitäen kuitenkin mielessä, että automaattikoodauksenkin avulla kone hakee vain merkkijonoja; merkityksen antaa tutkija. (Eskola & Suoranta, 1998; Jolanki & Karhunen, 2010; Laajalahti & Herkama, 2018.)

Yhteisöllisen käsityön hyvinvointivaikutuksen edellä esitetyn teorian perusteella etsin kirjallisesta aineistosta merkkejä sosiaalisen toiminnan, ystävyssuhteiden, yhteisön, oppimisen, jakamisen, muistelun ja flown-tunteen kokemisesta. Jätin tarkastelun ulkopuolelle yhteisöllisen käsityön merkitykset generatiivisuudelle sekä hyvälle vanhenemiselle ryhmän luonteeseen ja ikärakenteeseen takia. Näiden lisäksi etsin aineistosta käsitöiden tekemisen vaikutuksesta keskusteluun sekä kuvauksia osallistujien käsitöissä refleктоimista tun-

teista. Aineiston analysoinnissa ei tullut esille teoriassa esitettyjä jakamisen tai ystävyys-hyvinvointivaikutusta. Alla olevassa taulukossa 3 on oikean puoleisimmassa sarakkeessa ne aineistosta koodaamani koodit, mitkä liittyvät aineistosta löytyviin teoriaan pohjaaviin yhteisöllisen käsityön tekemisen hyvinvointiin vaikuttaviin elementteihin (keskimmäinen sarake). Vasemman puoleisessa sarakkeessa ovat tutkimuskysymykset pelkistettyinä.

Taulukko 3 Aineiston koodaamisessa käytetyt koodit tiivistettynä.

hyvinvoinnin elementit	yhteisö	tunteista puhuminen omasta työstä kertominen keskustelu kuunteleminen
	sosiaalinen toiminta	syy
	oppiminen	uuden oppiminen onnistumisen ilo
	muistelu	muistot universaalisuus
	flow	flow ilo
käsillä tekemisen vaikutus keskusteluun		keskustelu ja käsityö
käsityön ilmentämät tunteet		viha suru tunne ja käsityö

Yhteisö-teeman alle luokittelin ne koodit, jotka kuvasivat vertaistukiryhmää ja mitkä elementit yhteisössä vaikuttaisivat osallistujien henkiseen hyvinvointiin. Sosiaalisen toiminnan alle luokittelin koodin ”syy”, joka kuvastaa sitä, mikä sai osallistumaan vertaistukiryhmän toimintaan. Oppimis-teeman alle laitoin uuden oppimisen ja onnistumisen iloa kuvaavat koodit. Muistelu-teeman alle luokittelin muistoista, joita keskustelussa jaettiin toisten kanssa sekä universaalisuuden käsitteen. Flow- ja ilo-koodit liittyivät flow-teemaan. Nämä edellä mainitut teemat koodeineen liittyivät ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Toiseen tutkimuskysymykseen käsillä tekemisen vaikutuksesta keskusteluun

liittyi suoraan yksi koodi "käsityö ja keskustelu". Kolmanteen tutkimuskysymykseen käsityön ilmentämistä tunteista liittyivät suoraan koodit "viha", "suru" ja "tunne ja käsityö". Näiden koodien avulla pystyin tiivistämään aineiston tulosten käsittelyä varten.

7 Tulokset

Tässä luvussa esittelen analyysin tulokset. Tutkimuksessa käsiteltiin avioeroon liittyvän vertaistukiryhmän osallistujien kirjoittamia vastauksia liittyen vertaistukiryhmän toimintaan ja vertaistukiryhmässä esiintyneitä yhteisöllisen käsityön tekemisen hyvinvointiin vaikuttavia elementtejä. Tämän lisäksi tutkittiin myös yhteisöllisen käsityön tekemisen vaikutusta vertaistukiryhmässä käytyyn keskusteluun sekä vertaistukiryhmässä tehtyjen käsitöiden ilmentämiä avioeroon liittyviä tunteita.

7.1 Yhteisöllisen käsityön tekemisen hyvinvointiin vaikuttavat elementit vertaistukiryhmässä

Seuraavaksi käsittelen niitä vertaistukiryhmän toiminnassa esiintyneitä hyvinvointiin vaikuttavia elementtejä, jotka pohjaavat edellä esitettyyn teoriaan. Jätin analyysissä vertaistukiryhmän luonteesta ja ikärakenteesta johtuen teoriassa esitetyt generatiivisuuden ja hyvän vanhenemisen käsitteet analyysi ulkopuolelle. Analyysissä ei tullut esille jakamisen eikä ystävyyden elementtejä, mikä mielestäni johtui siitä, ettei vertaistukiryhmä tavannut neljää kertaa enempää. Yhteisöllisen käsityötoiminnan liittyvät ideoiden, tiedon, taidon, materiaalien ja työvälineiden jakaminen vaikuttaa ryhmän jäsenten henkiseen hyvinvointiin, mutta edellyttää mielestäni pitkäaikaisempaa yhteisöllistä toimintaa toteutuakseen. Tässä vertaistukiryhmässä kaikki olivat oppimassa uutta käsityötekniikkaa, joten ideoita lukuun ottamatta muu jakaminen olisi ollut epätodennäköistä näillä neljällä tapaamiskerralla. Vertaistukiryhmän ulkopuolelle kasvaneet ystävyyssuhteet eivät olisi olleet mahdollisia neljän tapaamiskerran perusteella, mutta sitä ei tässä tutkimuksessa esiintynyt.

7.1.1 Yhteisö

Koko yhteisön eli vertaistukiryhmän toimivuuden ja tehokkuuden kulmakivenä on ryhmän jäsenten keskinäinen luottamus ja avoimuus. Ryhmä koettiin heti ensimmäisestä tapaamisesta lähtien hyvin avoimeksi, ja luottamus toisilleen tuntemattomien ihmisten välillä syntyi hyvin nopeasti. Kaksi osallistujaa mainitsi, että turvallisen tilan käsitteen tuominen esille ensimmäisessä tapaamisessa edesauttoi luottamuksen syntymistä. Yksi osallistuja totesi toisen tapaamiskerran jälkeen ryhmän keskustelun olleen avoimempaa kuin ensimmäisellä kerralla.

”Itse ainakin tunnen olevani ajattomassa, paikattomassa ja ennen kaikkea luotettavassa ympäristössä, jossa voin puhua yksityisasioistani vapaasti ilman, että täytyy pelätä asioiden leviävän muualle.” (H4)

Keskustelun laatu vaihteli hieman tapaamisesta toiseen sekä yleisellä tasolla että henkilökohtaisella tasolla. Toisella tapaamiskerralla aloitettiin käsitöiden tekeminen, ja viidestä huovuttajasta kaksi työskenteli selin muihin. Vaikka kaikki kuusi osallistujaa oli samassa huonetilassa, niin keskustelu keskittyi enemmän pöydän ympärille, missä neljä muuta työskenteli. Kaksi muuta osallistujaa keskustelivat enimmäkseen keskenään tai olivat kuuntelevammassa roolissa. Henkilökohtaisella tasolla oma sisäinen vertaistukiryhmän liikkeelle saama tunteiden käsittelyprosessi vaikutti myös keskusteluun:

"Nyt en halunnut kauheasti jutella. Muiden kokemat avioliittovaikeudet tuntuvat niin paljon isommilta" (H2)

Tapaamisten päätyttyä lähettämäni e-lomakekyselyn mukaan kaikki edelleenkin kokivat ryhmän ilmapiirin olleen avoin eikä kukaan ollut kokenut ilmapiiriä ahdistavaksi tai muuten haastavaksi. Tämä vahvistaa sekä tapaamisten jälkeen lähettämieni kysymyslomakkeen vastaukset että videolla tekemäni havainnot ryhmän ilmapiiristä. Kaikki olivat kokeneet tunteiden käsittelyn ja itseilmaisun ryhmässä helpoksi. Yhtä lukuun ottamatta kaikki kokivat ryhmän hyväksyneen heidät ja ymmärtäneen heitä merkittävästi tai erittäin merkittävästi; yksi vastaajista koki hyväksynnän ja ymmärryksen olleen kohtalaista. Sama henkilö ainoana piti omaa työtään merkittävästi huonompana kuin toisten työtä. Silti kaikki luottivat ryhmään merkittävästi tai erittäin merkittävästi.

Vertaistukiryhmän osallistujien välillä syntynyt yhteisöllisyyden tunne ilmeni mielestäni voimakkaasti viimeisen tapaamisen lopussa, kun kaikki kertoivat omasta työstään toisille. Kertominen koettiin mm. helpoksi ja puhdistavaksi. Vaikka tapaamisten aikana kaikki kertoivat hyvin avoimesti ja rehellisesti parisuhteistaan, eroon johtaneista syistä sekä omista tunteistaan, ei kaikkea kuitenkaan aina pysty sanallisesti ilmaisemaan:

"Olihan se hieman jännää [kertoa omasta työstään], koska siinä paljasti rehellisesti oman työnsä takana ja sisällä olevat tunteet ja ajatukset. Vaikka niistä olikin puhuttu, niin työssä oli syvällisemmin sellaista, jota en ollut ilmaissut keskusteluissa. Enkä olisi osannutkaan oikeastaan keskustelussa kertoa." (H2)

"Se tuntui vapauttavalta. Ihan kuin olisi konkreettisesti saanut itsestään ulos jotain merkittävää. Tuli myös tunne, että inho exän harrastustoimintaa kohtaan tuli kerralla käsitellyksi ja siihen ei tarvitse enää palata" (H4)

"Omasta työstä kertominen toi kyllä tunteita pintaan ja työn kautta tulin oivalta-neeksi jotain siitä ahdistavasta maailmasta ja ilmapiiristä, jossa olin elänyt vuosia" (H3)

Kehyskudonnan tehnyt osallistuja ei varsinaisesti itse työssään reflektoinut tätä tunne-
maailmaa, mutta kuteena käyttämänsä froteepyyhe oli hyvin tunnelatautunut:

*”Suhteeseen liittyvän materiaalin pilkkominen ja siitä uuden luominen tuo tunteen
siitä, ettei suhde, josta olen eronnut, ole muuta kuin vain rakennusmateriaalia
uuteen elämään ja voin itse päättää kuinka sitä hyödynnän.” (H6)*

Selkeästi vaikuttavaksi oli myös koettu toisten kertomusten kuuntelu omista töistään.

*”Oli hienoa kuulla kertomukset töiden takana! Se vetosi tunteisiin, kun tajusi mi-
ten paljon tunteita ja asioita kaikki olivat saaneet vietyä töihinsä; samalla lailla
kuin itsekin. Kyllä se yllätti, että kaikkien töissä oli ilmaistu mielestäni vielä enem-
män...tai ehkä selkeämmin...ne tunteet asioista, mistä oli keskusteltu. Ja kerto-
mukset auttoivat näkemään ihmisestä vielä enemmän.” (H2)*

*”[H2:n] työ oli hyvin vahva ja [H2:n] työn mustia lankoja tuntui ulkopuoleltakin
pahalta katsoa. Toivon, että hän pääsee niistä pian eroon.” (H1)*

7.1.2 Sosiaalinen toiminta

Käsitöiden tekeminen voi olla se katalyyysi, mikä houkuttelee mukaan sosiaaliseen toi-
mintaan ja keskustelemaan omista henkilökohtaisista vastoinkäymisistä:

*”Tulin paikalle käsitöiden houkuttelemana mutta koin tapaamisten suurimmaksi
anniksi kuitenkin ryhmässä keskustelun mikä oli itselleni yllättävää.” (H1)*

Tämä osallistuja oli käynyt kaksi kertaa terapiassa avioeronsa jälkeen, mutta ei ollut ko-
kenut saavansa siitä apua. Hänelle tunteista puhuminen oli hankalaa. Muiden osallistu-
jien motivaationa vertaistukiryhmään osallistumiselle oli vertaistuen, keskustelun mah-
dollisuuden, omien tunteiden käsittelyn ja uuden käsityötekniikan oppimisen yhdistelmä.

7.1.3 Oppiminen

Kaikki osallistujat pitivät uuden oppimisesta, vaikka huovutus ja kirjonta eivät olleet kai-
kille mieleisiä uusia tekniikoita.

*”Päällimmäisenä olivat mielenkiinto ja innostus uuden tekniikan opettelusta ja
sen käytännön toteutuksesta.” (H3)*

Viidestä huovuttajasta yksi koki huovuttamisen turhauttavaksi, vaikka ”villan koskettelu
oli mukavaa” (H4). Kaksi osallistujaa taas koki uusien tekniikoiden opetteluun vaikeaksi,

ja se vei aluksi huomion keskustelulta. Haastavasta tilanteesta huolimatta uuden opetelu koettiin positiiviseksi.

”Oli kiva opetella huovutusta ja kirjontaa. Huovutus ehkä sotkuisuutensa vuoksi ei pääse minun suosikki tekniikoihin mutta kirjontaan palaan varmasti uudelleen.” (H1)

”... en ehkä olisi tarvinnut huovuttamisen taitoa osaamisvarastooni. Todennäköisesti en koskaa palaa tähän taitoon.” (H4)

7.1.4 Muistelu

Liitän muisteluun myös Yalomien ryhmäterapiasta myös universaalisuuden käsitteen eli sen tunteen, että muilla on samanlaisia kokemuksia eikä ihminen ole yksin kokemustensa kanssa. Sosiaalinen eristäytyminen tai ongelmista puhumattomuus muiden kanssa korostaa näitä omien ongelmien valheellista ainutlaatuisuutta. Terapiakonseptissa tunne siitä, että muillakin on aivan samanlaisia kokemuksia ja ongelmia, voi tulla suurena helpotuksena yksilölle (Yalom, 1975, 7.) Toisen muistellessa entistä parisuhdettaan universaalisuuden tunteet nousivat esille:

”... huomata, ettei muidenkaan parisuhteet ole olleet onnellisia vaan enemmänkin ylitsepääsemättömiä ongelmia täynnä.” (H4)

”Toisen henkilön kertoessa, ettei voinut ikinä kuvitella eroavansa vaan että oli loppuelämänsä ajaksi sidottu, tunnistin saman itsessäni.” (H2)

”Selkeästi moni hakee vertaistukea omille kokemuksilleen ja teen sitä itsekin.” (H4)

Muisteluissa nousivat esille myös positiiviset muistot entisestä parisuhteesta, vaikkakin enimmäkseen keskustelut nostivat pinnalle negatiivisia muistoja. Mutta samanlaiset kokemukset, vaikkakin negatiiviset (kuten entisen puolisen alkoholin käyttö), vaikuttivat osallistujien yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja tätä kautta vaikuttivat positiivisesti henkiinseen hyvinvointiin.

7.1.5 Flow

Kuudesta osallistujasta viisi koki merkittäviä flown tunteita tapaamisissa.

”Koska en tykännyt huovuttamisesta, kirjontapistojen tekeminen oli suorastaan terapeutista ja aika kului todella nopeasti. Kuvaavaa on se, että nyt en katsonut

kelloa ja toivoin, että olisin vain voinut pistellä menemään pidemmänkin aikaa”
(H4)

Hiljaisia hetkiä ei tullut, mutta toisten kuuntelu antoi mahdollisuuden syventyä oman käsityön tekemiseen ja

”... antaa ajatusten ja tunteiden johdattaa työstämisessä.” (H2)

7.2 Käsitöiden tekemisen vaikutus keskusteluun

Kaikille osallistujille lähtöoletusarvo samanaikaisesta käsillä tekemisen vaikutuksesta keskusteluun oli positiivinen, ja he olettivat eroon liittyvistä tunteista puhumisen olevan tällä tavalla helpompaa. Kolme osallistujaa koki alun alkaen tunteista puhumisen helpoksi, mutta yksi osallistuja sanoi, että tunteista puhuminen oli hänelle erittäin vaikeata. Hän sanoi lähteneensä ryhmän toimintaan ainoastaan käsitöiden vetämänä.

Katseen kohdistuessa tekemisen yhteydessä oletettavasti omiin käsiinsä puhuja tuntee olonsa turvallisemmaksi eikä tunne olevansa ”jatkuvan tarkkailun alla” (H3). Tämä oli hyvin selkeästi havaittavissa myös kahden viimeisen tapaamisen videoilta: keskustelu käy vilkkaana, mutta suurimman osan ajasta sekä puhujan että kuuntelijoiden katseet ovat omassa työssään:

”Keskittyminen käsityöhön helpottaa toisille ihmisille jakamista” (H6)

Sama osallistuja sai työnsä valmiiksi kolmannella tapaamiskerralla, mutta halusi käsitöiden tekemistä neljännen tapaamisen ajaksi:

”...keksin itselleni tekemistä oppiakseni uutta ja saadakseni käsilleni jotain tekemistä.” (H6)

Toisaalta olisi myös mahdollista, että itse käsitöiden tekeminen veisi huomion keskustelulta. Mutta samanaikainen luovan toiminnan tekeminen loisi mahdollisuuden ”*tilanteille, joissa mieli vaeltaa vapaasti ja siten saattaa löytyä uusia ajatuksia eroon liittyen*” (H6), jolloin itse käsityön tekeminen toisi keskusteluun uusia näkökulmia tai hautautuneita tunteita.

Selkeästi käsitöiden samanaikainen tekeminen vertaistukiryhmässä edisti ja helpotti avioeroon liittyvistä tunteista puhumista. Yhdelle osallistujalle huopalevyn rullaaminen oli turhauttavaa, ja hän totesi, että olisi mieluummin neulonut kuin huovuttanut. Mutta reflektiivisesti hän totesi, että samalla rullasi eroaan pois. Jos hän olisi huovuttamisen sijaan

tehnyt itselleen helpolla ja mieleisellä tekniikalla käsitöitä, olisi nämä tunteet kenties jääneet nousematta pintaan. Samalla kun haastaa itsensä uuden tekemisen äärelle ja mukavuusalueensa reunalle tai jopa ulkopuolelle, nousee uusia tuntemuksia esille.

Kaikki osallistujat pitivät käsitöiden samanaikaista tekemistä mielekkäämpänä toimintana keskustelun aikana kuin esimerkiksi piirtämistä tai maalaamista. Koska piirtäminen ja maalaaminen olivat kaikille tutumpia tekniikoita, niin he olisivat mielestään asettaneet korkeammat laatukriteerit työn lopputulokselle kuin käsityöteknisin menetelmin tehdylle työlle. Tämän takia piirtäessä ja maalatessa tekemiseen tulisi keskittyttyä enemmän, ja keskustelulle olisi jäänyt huomattavasti vähemmän tilaa. Koska tässä vertaistukiryhmässä kaikki tekivät itselleen uudella tekniikalla käsitöitä,

”sille ei asettanut mitään ennakko painetta onnistua tietyllä tavalla ja saattoi antaa vain ajatusten viedä” (H1)

Myös käsityötekniikan hitaus verrattuna piirtämiseen ja maalaamiseen koettiin keskustelua edistävänä asiana. Kirjonnassa viiva ja sen kautta kuva piirtyivät hitaammin ja työllämmmin, joten *”keskustelu soljuu vapaammin tekemisen aikana” (H3)*. Tekniikan hitaus vaikutti H3:n mielestä tekeillä olevaan työhönkin, koska

”on enemmän aikaa pohtia sitä, mihin suuntaan sitä kuvaa vie ja työ kehittyy sitä mukaa kun se etenee”.

Toisaalta yhden osallistujan mukaan piirtämisen ja maalaamisen asettamat korkeammat laatukriteerit voisivat aiheuttaa turhautuneisuutta. Hän piti sitä kuitenkin keskustelun ja omien ajatusten työstämisen kautta positiivisena reaktiona, sillä sitä kautta voisi itsensä nousta muita syvemmällä olevia tunteita esiin. Turhautuneita ja ärtyneitä tunteita nousi esille myös huovutuksen ja kirjonnin aikana. Yhdelle osallistujalle huopalevyn rullailaminen oli turhauttavaa, mutta omien ajatusten työstämisen kannalta loppujen lopuksi tehokasta toimintaa, sillä *”samanaikaisesti mietin, että rullailen siinä vanhaa eroani lopullisesti pois mielestä” (H4)*. Toiselle osallistujalle taas huovutus oli *”kivan kepeää ja helppoa hommaa” (H5)*, joka ei vaatinut keskittymistä ja huomion viemistä pois keskustelusta, mutta koki kirjonnin niin vaikeaksi tekniikaksi, että keskittyminen meni siihen keskustelun sijaan.

7.3 Avioeroon liittyvien tunteiden ilmeneminen käsitöissä

Valitsin keskusteluaiheiksi eroon liittyvät vihan ja surun tunteet, sillä ne ovat hyvin voimakkaita tunteita, joiden tunnistaminen ja hyväksyminen voi olla vaikeata. En kuitenkaan

halunnut rajata osallistujien tekemiä töitä käsittelemään vain näitä kahta tunnetta, sillä mielestäni osallistujien oman työskentelyn ja keskustelun kannalta ei olisi ollut tarkoituksenmukaista asettaa tiukkoja rajoja. Näin ollen töissä tuli kuvatuksi muitakin keskustelun aikana esille nousseita tunteita ja ajatuksia. Alkuohjeistuksessa pyysin kuitenkin, että työssä käsiteltäisiin joko näitä tunteita tai esimerkiksi omakuvaa: mennyttä, nykyistä tai tulevaa.

Seuraavissa kappaleissa esittelen, millä tavalla viha ja suru esiintyvät tehdyissä töissä. Tämän lisäksi töissä esiintyi omakuvallisia ilmentymiä menneisyydestä, nykyhetkestä ja tulevaisuudesta. Nämä teemat näkyivät kirjomalla jatketuissa huovutetuissa töissä. Kuvakudoksessa näitä elementtejä ei näkynyt; sen merkitys oli käytetyssä materiaalissa ja tekemisen prosessissa.

Mielestäni oli myös merkityksellistä, että tekeillä oleva työ kuvasti omia avioeroon liittyviä tuntemuksia tai että käytetty materiaali oli jotenkin entiseen parisuhteeseen merkityksellisesti liittyvä materiaali, eikä ollut vain joku tunnelataukseton työ. Prosessi olisi jäänyt puolinaiseksi, jos kädet eivät olisivat samalla muovanneet tunnetta:

"Työn tekemisen ja työstämisen kautta voin sanoa ajatusteni ja tunteideni parisuhteesta ja yleensä sen aikaisesta elämästäni vielä selkeytyneen." (H2)

Kehyskudonnan tehnyt osallistuja käytti materiaalina entisen puolison kanssa yhteiseltä etelänmatkalta ostamaansa froteepyyhettä. Pyyhkeeseen liittyi hyvin voimakas negatiivinen tunne:

"Tuli tuntemus hyväksikäytöstä, sillä entisen puolison suhteenaikainen avuttomuus osoittautui eron jälkeen perättömäksi." (H6)

Osallistuja leikkasi pyyhkeen suikaleiksi ja teki siitä kuvakudoksen. Keskusteluissa hän liitti vihan tunteen tähän hyväksikäytetyn tunteeseen, mutta viimeisessä tapaamisessa totesi, ettei sitä vihaa ehkä kuitenkaan ollut, vaan tuntemus hyväksikäytöstä.

Kuudesta osallistujasta kaksi ei halunnut työtään itselleen viimeisen tapaamisen jälkeen. Silti työn tekeminen ei ollut merkityksetöntä heille:

"Sekään, että teen "nollatyötä" eli tekelettä, jolla ei tule olemaan mitään käyttöä, ei haittaa ollenkaan." (H4)

Kuvakudoksen tehnyt osallistuja ei myöskään halunnut työtä itselleen. Hän katsoi, että asia on nyt käsitelty froteepyyhkeen leikkaamisen ja kuvakudoksen tekemisen kautta, eikä hänellä ole tarvetta käsitellä asiaa enempää.

7.3.1 Viha tulee, on hetken ja hälvenee

Ensimmäisellä tapaamiskerralla ei aloitettu vielä käsitöiden tekemistä, vaan alkukeskustelun jälkeen tutustuttiin käytettävissä oleviin materiaaleihin ja työtekniikoihin. Yhdelle osallistujalle huovutusmateriaalin näkeminen nosti heti selkeän tunteen ja ajatuksen tehtävästä työstä.

Tälle osallistujalle punaisen huovutusvillan näkeminen johti voimakkaaseen assosiaatioon entisen puolison golf-paitaan ja siihen vihan tunteeseen, mikä nousi hänen jäädessään yksin lasten kanssa puolison harrastuksen aikana. Tämä aihe oli myös lähtökohta hänen omalle työlleen, kuva 6. Ensimmäisessä tapaamisessa hän sanoi suhteensa entiseen puolisoon olevan hyvä ja yhteydenpidon olevan lähes päivittäistä lähinnä yhteisten lasten asioiden hoitamisen takia. Tapaamisten aikana tämä lähes neutraali suhtautuminen entiseen puolisoon muutti muotoaan enemmän ärtymyksen ja kiukun suuntaan. Valmiissa työssä oli vain tyhjä paita eikä miestä ollenkaan:

”Ja tässä tehdessä niinku alkanut sitä miettiä, olenko mä sit käsitellyt kaiken. Mä olen kyllä sellainen, että tohotan menemään eteenpäin. Ja mult voi jäädä joku asia käsittelemättä. Mut mä en ole löytänyt sille vastausta, että onko näin. Onks mulla täällä sisällä vielä jotain, mitä en ole purkanut ulos.” (H4)



Kuva 6. Punainen paita.

Keskustelut ja oman työn tekeminen tämän teeman ympärillä johtivat hänen kohdallaan ajatukseen ”...*jotain taisi aikoinaan jäädä käsittelemättä [...] en käsitellyt eroa riittävästi*” (H4), ja hän sanoi palaavansa tämän tunteen työstämiseen tapaamisten päätyttyäkin ”*Itse jäin miettimään vihan tunnetta ja tulen palaamaan siihen vielä itsekseni*”. Vertaistukiryhmän ja käsitöiden tekemisen kautta tämä osallistuja pystyi merkittävästi käsittelemään menneisiin asioihin liittyviä negatiivisia tunteita sekä koki merkittäviä henkilökohtaisia oivalluksia omasta elämästään.

Viha näkyi toisen osallistujan työssä huomattavasti heikompana (kuva 7), vaikka teki jängsä mielestä punainen väri jäi aiottua voimakkaammaksi:

”Viha onkin niin kuin sumu tai usva, se tulee, on hetken ja hälvenee.” (H1)



Kuva 7. Vihan sumu metsässä.

Hänelle vihan tunne on ollut vaikea tunnistaa tai siitä on ollut vaikeata saada kiinni. Alkuperäisessä suunnitelmassaan hän oli ajatellut visualisoida ainoastaan surua, mutta tekemisen alkupuolella löysi tämän punaisen usvan tapana ilmaista työssään myös vihaa:

”...jännästi sen kautta sen itsellenikin luvan myöntää, että vihaa on ollut, vaikka koenkin etten ole jäänyt siihen kiinni.” (H1)

H1 oli kokenut, että käsitöiden kautta hän pystyi erittäin merkitsevästi tutkimaan itseään, ja että käsitöiden kautta pystyi reflektoimaan merkittävällä tavalla omaa elämäänsä ja itseään.

7.3.2 Surin menetettyjä tulevaisuuden haaveita

Kuudesta työstä ainoastaan yhdessä oli visualisoitu selkeästi surua, kuva 8. Surun teemasta keskustellessa tuli esille suru mm. menetetyistä tulevaisuuden haaveista muidenkin keskusteluissa, mutta tunteena se ei näkynyt tehdyissä töissä.

”Lampi edustaa surua. Luonnon veteen elementtinä liitän epämiellyttävyyden, kylmyyden, tuntemattoman pelon, vierauden tunteet. Vesi edustaa myös puhdistautumista ja uudesti syntymää. Surun lammesta ylös sukeltaessa on toinen kuin sinne mennessä. Ja tietyllä tavalla valmis aloittamaan puhtaana uuden vaiheen”.
(H1)

Ketjusilmukkarivit lammen pinnalla ovat tapahtumaketjuja:

”Asiat alkavat, jatkuvat ja lopulta loppuvat ketjuissa. Ketjuja olivat myös ne sadat ”pienet” hoidettavat jutut avioerossa. Ja ne syyt mitkä johtivat eroon. Samaa edustavat aallot lammen pinnalla, hetkittäistä ”kuohuntaa” joka tasaantuu. Vaikeita ja synkkiäkin hetkiä muttei onneksi pysyvää olotila.” (H1)



Kuva 8. Surun lampi ja tapahtumien ketju.

Suru näkyy kuitenkin toisessakin työssä särkyneen, useasti paikatun sydämen kautta, kuva 9:

”Sitä antoi sydämensä särkyä kovin monta kertaa ja aina kun sen sai kursittua kasaan ja uskoi, että asiat muuttuvat paremmaksi, niin aina se pettymys tuli nurkan takaa, kerta toisensa jälkeen” (H3)



Kuva 9. Paikattu ja särkynyt sydän.

Osallistuja sanoi kuitenkin, ettei tunne surua menetetyistä parisuhteesta tai ”ydinperheidyllistä” vaan lähinnä siitä, että entisen puolison alkoholismista takia lapsilla on ”surkimus” isänä.

7.3.3 Missä olin, missä nyt, minne menen?

Kolme työtä reflektoi osallistujan omaa tilannetta ja omakuvaa. Yhdessä kuvataan menneisyyttä ja siihen liittyvää tunnetta, toisessa nykyisyyttä ja kolmannessa vanhoja polkuja ja uutta polkua tulevaisuuteen.

Menneisyyden kuvassa, kuva 10, on päällimmäisenä tunteena ahdistus ja epätoivo parisuhteen vankina, jumissa olemisesta:

”Vedenalainen maailma tässä työssä kuvastaa sitä tunnetta kun ei pysty ajattelemaan kirkkaasti, mikä osaltaan estää myös rationaalisen päätöksenteon. Sitä on ikäänkuin erillään muusta maailmasta, uppoutuneena sellaiseen vääristyneeseen todellisuuteen, mihin on niin tottunut ajan mittaan, että siitä on tullut normaalia, vaikka hämärästi hahmottaa veden läpi, että asiat eivät näytä siltä, miltä niiden pitäisi näyttää. Sitä on jo uppoutunut niin syvälle pohjan mutaan, ettei enää osaa eikä ole voimia ponnistaa sieltä ylös pinnalle hengittämään. Se tunne, kun pidättää hengitystä ja on veden puristuksessa” (H3)

Aallot, elämä, lipuvat henkilön ohi. ”[...] korvissa kuuluu kohinaa, näkö menee sumeaksi, muodot ovat epäselviä”. Tulevaisuus näkyy tässä kuvassa toivoa tuovina auringonsäteinä.



Kuva 10. Menneisyyden omakuva.

Nykyisyyden kuvassa, kuva 11, oli käytetty erittäin kirkkaita värejä. Periaatteessa kaikki on nyt hyvin, ja henkilö kuvasi itseään sellaiseksi, joka haluaa nähdä kaikessa hyvää enemmän kuin keskittyä negatiiviseen. Negatiiviset asiat ovat kuitenkin työssä esillä piikkimäisenä kirjontana:

"Näiden on tässä hyvä, mutta noita piikkejä on ympärillä" (H5)



Kuva 11. Piikkejä nykytilanteessa.

Hän kuitenkin koki, että käsittöiden avulla vaikeiden tunteiden käsitteleminen oli merkittävästi helpompaa ja että vertaistukiryhmä auttoi käsittelemään menneisyyttä erittäin merkittävästi.

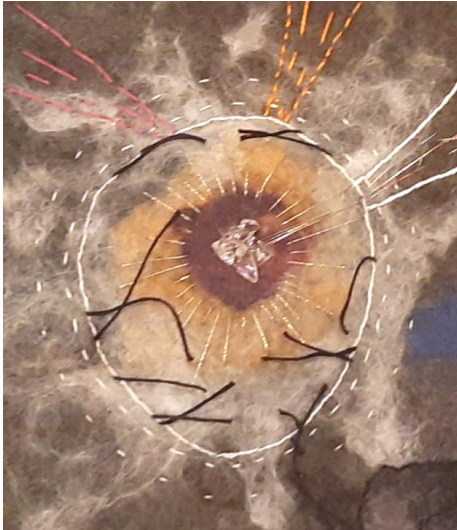
Kolmannessa omakuvallisessa työssä oli kuvattu henkilö itse keskelle pyöreänä, kukkamaisena muotona. Keskeltä lähti polkuja, joista kaksi oli niitä vanhoja totuttuja polkuja, mitä pitkin hän ei enää haluaisi kulkea, vaan haluaisi mennä kolmannelle, uudelle polulle. Mutta mustat langat sitoivat hänet vielä paikoilleen, kuva 12.

"Tuli mieleen lähinnä se, miltä on tuntunut parisuhteen aikana ja mihin nyt haluan pyrkiä; tätä halusin tuoda ja toinkin työhön. Kuinka olen ollut paljolti vain muita varten, mutta kuitenkin tietyllä tavalla tyytynyt siihen ja ollut riittävän tyytyväinen elämääni, mutta nyt haluan enemmän kuunnella itseäni." (H2)



Kuva 12. Nykyinen ja tuleva omakuva.

Osallistuja ei saanut työtään täysin valmiiksi viimeisellä kerralla, vaan halusi jatkaa polkujen kirjoittamista vielä lisää. Kertoessaan viimeisellä tapaamiskerralla työstään hän sanoi, ettei tiedä, koska pystyy mustat langat katkaisemaan työstään. Seuraavana aamuna hän lähetti kuvan työstään, missä langat oli katkaistu ja yhtä polkua kirjottu lisää, kuva 13.



Kuva 13. Katkaistut langat tulevaisuuden omakuvassa.

8 Pohdintaa

Tutkimuksen kohteena oli viiden naisen ja yhden miehen vertaistukiryhmä, missä käsiteltiin avioeroon liittyviä vihan ja surun tunteita samalla kun tehtiin keskusteluun liittyviä tunteita reflektioivia käsitöitä. Osallistuin vertaistukiryhmän toimintaan osallistuvana havainnoitsijana sekä opetin samalla osallistujia tekemään käsitöitä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ja analysoida, minkälaisia yhteisöllisen käsityön tekemisen hyvinvointiin vaikuttavia elementtejä esiintyi vertaistukiryhmän tapaamisissa, miten samanaikainen käsitöiden tekeminen vaikutti tapaamisissa käytyyn keskusteluun sekä millä tavoin keskusteluissa käsitellyt tunteet ilmenivät vertaistukiryhmässä tehdyissä käsitöissä. Tutkimuksen aineisto oli osallistujien tuottama kirjallinen aineisto, joiden tukena oli muistiinpanoni havainnoivana osallistujana sekä kahdella tapaamisella otetut videot keskusteluista.

8.1 Yhteisöllisen käsityön hyvinvointiin vaikuttavat elementit

Vertaistukiryhmässä esiintyneet yhteisöllisen käsityön tekemisen hyvinvointiin vaikuttavat elementit olivat itse yhteisön muodostuminen ja sen sisällä käyty keskustelu, syy lähteä sosiaaliseen toimintaan mukaan, uusien asioiden oppiminen, muistelu sekä flow.

Yhteisön jäsenet pystyivät heti ensimmäisestä tapaamisesta lähtien puhumaan avoimesti parisuhdetaustastaan ja eroon liittämistä vihan ja surun tunteistaan. Tähän vaikutti mielestäni se, että ryhmäkoko oli niin pieni. Suuremmassa ryhmässä luottamuksen saavuttaminen olisi kestänyt pidempään. Kaikki osallistujat olivat avioerossaan se jättänyt osapuoli, vaikkei mustavalkoinen erottelu jättäjiin ja jätettyihin ole tunteiden kannalta tarpeellista, sillä sekä jättäjät että jätetyt kokevat samantlaisia vihan ja surun tunteita vaikkeivät välttämättä samanaikaisesti (Stolbow (2014)). Miten erilaista keskustelu olisi ollut, jos joukossa olisi kuitenkin ollut jätettyjä osapuolia? Miespuolinen osallistuja mietti ennen ryhmän ensimmäistä tapaamista, että miten häneen suhtaudutaan miespuolisena jättäjänä, jos kaikki muut osallistujat ovat naisia ja jätettyjä.

Omasta työstä kertominen ja toisten töistä kertomisen kuunteleminen nousivat vaikuttavuudeltaan hyvinkin merkityksellisiksi tapahtumiksi kaikkien osallistujien kohdalla. Kertominen oli vapauttavaa, ja toisaalta siinä tuli paljastettua syvemmin omia tunteitaan, vaikka niistä oli avoimesti keskusteltu tapaamisissa. Kuuntelun kautta tuli toisista osallistujista enemmän esille ihmisinä, töissä olikin enemmän tunnetta huovutettu, kirjottu ja kudottu kuin pelkän keskustelun kautta oli tullut näkyville. Osallistujat antoivat toisilleen

palautetta heidän töistään ja niistä keskusteltiin yhteisesti. Positiivisen palautteen saaminen lisää omantunnon arvoa (Burt & Atkinson 2012; Schofield-Tomschin & Littrell 2001). Palautteen saaminen on yksi ilon kokemuksen elementeistä (Csikszentmihalyi & Hellsten, 2005, 82). Henkilökohtaisen oman työnsä ja siihen liittyvän tarinan jakaminen synnyttää vastaanottavaisen ja hyväksyvän yhteisyyden kokemuksia ja ”luottamusta siihen, että voi tulla nähdyksi omana itsenään” (Mantere, 2010b, 179). Arkielämässä ei välttämättä ole mahdollisuuksia kokea tällaisia avoimen ilmaisun tuomia eheyden kokemuksia, kun työelämässä ollaan työroolissa ja kotona muiden tarpeet menevät mahdollisesti sen oman itsen edelle (Mantere, 2010b, 179).

Yhdelle osallistujalle käsitöiden tekeminen oli syy lähteä vertaistukiryhmän toimintaan mukaa, ei niinkään avioeroon liittyvien tunteiden käsittelyn mahdollisuus. Muille ensisijainen syy mukaan lähtemiselle oli mahdollisuus käsitellä avioeroon liittyviä tunteita vertaistukiryhmässä ja mielenkiinto samanaikaisen käsityön tekemiselle.

Kaikki osallistujat kokivat oppivansa uutta vertaistukiryhmässä. Toisille uuden oppiminen vei keskittymisen keskustelusta omaan tekemiseen, ja joillekin opeteltava tekniikka ei ollut mieluinen tai se koettiin vaikeaksi. Oppimisen epämielisyys sanotettiin selkeästi jo tapaamisessa, mutta se nousi esille myös kirjallisessa aineistossa. Uutta, omaan työhön alun perin kuulumatonta tekniikkaa, halusi kaksi osallistujaa vielä kokeilla ja oppia viimeisellä kerralla. Toinen sen takia, että oli saanut työnsä valmiiksi; toinen siksi, että koki kirjonnin vaikeaksi tekniikaksi.

Osallistujien omien kokemusten muistelu ja niiden jakaminen toisille nosti esille samanlaisia kokemuksia ja tunteita muissa osallistujissa. Samalla nousi esille tunne siitä, että muutkin ovat kokeneet samanlaisia tunteita ja painineet samanlaisten haasteiden kanssa entisessä avioliitossa. Osallistujia yhdisti mm. hyväksikäytön tunne, puolison alkoholin käyttö ja sen vaikutukset parisuhteeseen ja perheeseen sekä oman identiteetin katoaminen avioliiton aikana. Vertaistuessa olennaista onkin toisten kuuntelu ja omien kokemusten jakaminen.

Flown tunne oli läsnä vertaistukiryhmän toiminnassa, ja viisi osallistujaa kuudesta kertoi kokeneensa merkittäviä tai erittäin merkittäviä flown kokemuksia vertaistukiryhmän tapaamisissa. Tämän koen selkeästi onnistumisen merkiksi yhteisöllisessä käsityön tekemisessä. Osallistujat ovat kokeneet käsitöiden tekemisen ja omien kykyjen olevan tasapainossa, tekemiseen on pystynyt keskittymään kunnolla ja käsityö on ollut mahdollista tehdä loppuun, mitkä ovat flown kokemuksen tekijöitä (Csikszentmihalyi & Hellsten 2005, 82).

Jakamisen teemaa eikä yhteisön ulkopuolelle jatkunutta ystävyys-teemaa ei tässä tutkimuksessa tullut esille. Tämä on toisaalta hyvin luonnollista, koska ryhmä tapasi vain neljä kertaa. Jakamisen hyvinvointivaikutus on enimmäkseen käsitöiden tekemiseen liittyvää osaamisen, tiedon, taidon, materiaalien ja työvälineiden jakamista yhteisön jäsenten kesken (Kenning 2015; Burt & Atkinson 2012; Schofield-Tomschin & Littrell 2001). Tässä vertaistukiryhmässä tehtiin käsitöitä vain kolmessa tapaamisessa neljästä, ja kaikille osallistujille vertaistukiryhmässä käytetyt käsityötekniikat olivat uusia. Tällöin ei ollut oikeastaan mahdollista jakaa juurikaan muuta kuin mahdollisia ideoita osallistujien kesken.

Vertaistukiryhmässä ei ehtinyt muodostua ystävyys-suhteita, jotka olisivat kantaneet ryhmän ulkopuolelle. Vertaistukiryhmän tapaamisissa syntyi kyllä hyvin nopeasti luottamus osallistujien kesken, ja keskustelu henkilökohtaisista vaikeista asioista oli hyvin avointa, mutta en katso, että ryhmän sisällä olisi syntynyt varsinaisia uusia, vertaistukiryhmän toiminnan jälkeen jatkuvia ystävyys-suhteita. Toisaalta osallistujat toivoivat, että kokoon-tuisimme myöhemmin jälleen yhteen, koska yhteinen tekeminen ja asioista keskusteleminen oli niin luontevaa. Mutta se on tämän tutkimuksen ulkopuolista toimintaa.

Koska vertaistukiryhmässä esiintyi useita henkiseen hyvinvointiin vaikuttavia elementtejä, tutkimus osoittaa, että tämä lyhytkestoinen vertaistukiryhmä vaikutti positiivisesti osallistujien henkiseen hyvinvointiin. Kokemusta pidettiin mielenkiintoisena ja antoisana, se toteutti tarkoituksensa hyvin. Koska tutkimuseettisistä syistä en ottanut mukaan akuutissa avioeron jälkeisessä kriisissä olevia ihmisiä mukaan, jäi vertaistukiryhmään osallistumisen vaikutuksen suuruus omaan elämään ja itsetuntemukseen osalla osallistujista vähäiseksi. Muutamalla osallistujalla itsetuntemus ja itsensä hyväksyminen olivat ennen vertaisryhmän tapaamisia jo tasapainossa, ettei vertaistukiryhmän työskentely siihen tuonut merkittävää muutosta.

8.2 Käsitöiden tekemisen vaikutus keskusteluun

Kaikki kokivat, että käsitöiden samanaikainen tekeminen helpottaa vaikeista asioista puhumista, mikä on aikaisemmissakin tutkimuksissa todettu (mm. Rautiainen, 2006). Käsitöiden samanaikainen tekeminen omalla tavallaan oikeuttaa ryhmään kuulumisen, eikä pelkkä kuuntelijan roolissa pysyminen, silloin kun ei halua osallistua keskusteluun, nouse poikkeavana toimintana esille. Yksi osallistuja kertoi vastauksissaan suoraan, ettei halunnut puhua sillä kertaa. Toisaalta hän halusi keskittyä oman työnsä tekemiseen, toisaalta hän myös koki, että sillä hetkellä aihe oli liian raskas keskusteltavaksi. Toisella kerralla hän koki, että omat kokemat vaikeudet ja haasteet entisessä avioliitossa olivat

sen verran helppoja verrattuna kolmen osallistujan entisten puolisoitten alkoholin käytön värittämiin haasteisiin, että hän ei omilla kokemuksillaan halunnut viedä tilaa toisten suuremmilta haasteilta.

Piirtäminen ja maalaaminen, mitkä ovat enemmän käytettyjä luovia toimintoja erilaisissa taideterapioissa, olisivat osallistujien mielestä vaatineet enemmän keskittymistä ja lopputuloksen vaatimustason he olisivat asettaneet itselleen korkeammaksi. Keskittyminen olisi heidän mielestään vaikuttanut heikentävästi keskusteluun. Tosin yksi osallistuja mainitsi, että piirtämisen ja maalaamisen yhteydessä mahdollisesti nousevat turhautumisen tunteet, jotka johtuisivat juurikin tästä itse asettamasta korkeammasta vaatimustasosta, nostaisivat pinnalle syvemmällä olevia tunteita, jotka tunteiden käsittelyn kannalta olisivat hyödyllisiä.

Miksi sitten piirtämistä ja maalaamista käytetään taideterapeuttisessa työskentelyssä eikä tekstiilikäsittöä? Ovatko tekstiilikäsitystekniikat vaikeammin lähestyttävissä, koska ihmisille keskimäärin on helpompaa tarttua kiinni kynään tai siveltimeen, koska ne ovat arkipäiväisempiä työskentelyvälineitä kuin langat, kankaat ja neulat? Onko syynä se, että käsityöt ovat hitaampi tekniikka? Tässä vertaistukiryhmässä tekstiilikäsittöiden tekeminen oli tuttua, mutta yhdelle osallistujalle piirtämisen kautta tehty itseilmaisu oli tutumpaa. Silti hänkin piti huovutusta ja kirjontaa toimivana tekniikkana. Kirjonta oli sopivan hidasta, jolloin ajatuksille löytyi tilaa.

Kaikki työt olivat merkityksellisiä tekijöilleen ja toivat esille heidän tuntojaan, myös niiden kahden osallistujan kohdalla, jotka eivät halunneet ottaa työtään itselleen viimeisen tapaamisen jälkeen. Töiden merkityksellisyys tuli esille jo tekovaiheessa, kun keskustelu polveili tunteiden ja työstämisen alla olevan käsityön välillä. Merkityksellisyys tuli selkeästi esille viimeistään siinä vaiheessa, kun osallistujat saivat kertoa omista töistään muille viimeisen tapaamisen lopussa. Kaikki kokivat, että sekä kertominen että kuunteleminen olivat tärkeitä. Tunteet tulivat kuitenkin käsittöiden kautta voimakkaammin esille sekä tekijälle itselleen ja muille osallistujille työstä kertomisen kautta, vaikka keskustelu avioeroon liittyvistä tunteista ja tapahtumista oli ollut hyvin avointa ja rehellistä.

8.3 Luotettavuus

Kvalitatiiviselle tutkimukselle on luonteenomaista, ettei tutkittavasta yksittäisestä ilmiöstä voi tehdä laajoja yleistyksiä ja päätelmiä. Yksityisessä toistuu kuitenkin yleinen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 182). Alasuutarin (2011) mielestä ei kuitenkaan pitäisi puhua yleistettävyydestä vaan suhteuttamisesta. Tässä mielessä tutkijan tulisi kertoa, mistä

muusta analyysi kertoo kuin vain aineistostaan. Tässä vertaistukiryhmässä tuli esille yleisestikin todennettuja yhteisöllisen käsityön tekemisen hyvinvointivaikutuksen elementtejä. Osallistujien vastauksista näkyi selkeästi, että he kokivat käsitöiden samanaikaisen tekemisen helpottavan vaikeiden kokemusten jakamista vertaistukiryhmässä. Taustalla näkyy myös se, että vaikka joidenkin osallistujien avioeroista olikin useita vuosia, niin työstettäviä tunteita löytyy ja myös sellaisia, joiden olemassaoloa ei ole tiennyt.

Osallistuvan havainnoitsijan rooli tutkijana ei koskaan ole objektiivinen, sillä objektiivisuuteen vaadittaisiin tapauksen tutkimista ulkopuolelta puolueettomana sivustakatsojana. Osallistuin vertaistukiryhmän toimintaan sekä keskustelevana ohjaajana että käsitöitä opettavana henkilönä. Oma taustaani sekä käsitöiden tekijänä että parisuhteesta eronneena ihmisenä en voinut luonnollisesta pitää tutkimuksesta täysin erillään. Tiedostin kuitenkin tutkimuksen aikana subjektiivisen roolini, joista osallistujat olivat myös tietoisia. Pyrin siihen, että keskusteluiden ohjaajana ja moderoijana pysyin mahdollisimman objektiivisena. Opettajuuttani toin esille vain sen verran kuin se tilanteessa vaati.

Tutkimuksen luotettavuudella pyritään siihen, että aineiston keruu ja analysointi on puolueetonta ja riittävän tarkkaa, ja että tulokset ja johtopäätökset olisivat samanlaisia, jos tutkimus toistettaisiin uudestaan (Mills, Durepos & Wiebe, 2010). Tämän tutkimuksen puolueettomuutta voisi argumentoida sillä, että kuudesta osallistujasta viisi oli minulle ennestään tuttuja ihmisiä ja heistä kaksi tunsivat toisensa. Tämän toin kuitenkin selkeästi esille sekä osallistujille ensimmäisellä tapaamiskerralla että tämän tutkimuksen raportoinnissa lukijalle. Pidän kuitenkin epätodennäköisenä, että tässä tutkimuksessa tutkijan ja osallistujien suhde olisi vääristänyt tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksen luotettavuutta kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan lisätä sisäisen johdonmukaisuuden kautta käyttämällä aineistonkeruussa triangulaatiota. Triangulaatiossa että aineistoa kerätään eri menetelmin. (Mills, Durepos & Wiebe, 2010.) Aineistona oli tässä tutkimuksessa osallistujien itse kirjoittamat vastaukset tapaamisiin liittyviin kysymyksiin, heidän täyttämänsä pakkovalintainen e-lomake tapaamisten jälkeen sekä omat havaintoni osallistuvana havainnoitsijana. Tämän lisäksi aineiston tukena käytettiin kahden viimeisen tapaamisen aikana otettuja videoita, mutta niiden osuus ei ollut suuressa roolissa aineiston analyysissä. Aineiston keruu, sen analysointi ja siitä tehdyt johtopäätökset olen esittänyt tässä kirjallisessa raportissa mielestäni yksiselitteisesti niin, että lukijalle tulee selkeä mielikuva siitä, miten tutkimus on edennyt. Luotettavuutta olisi mielestäni lisännyt laajempi osallistujilta saatu kirjallinen aineisto, mikä jäi kokonaisuutena niukaksi, vaikkakin yhden osallistujan osuus aineistosta oli kolmasosa kokonaisuudesta. Haastattelut olisivat tuoneet lisää materiaalia aineistoon. Mutta tässä tilanteessa ajattelin myös rooliani tutkijana. Aihe

voi olla osallistujalle kuormittava, vaikkakin etukäteen varmistin, ettei kukaan osallistuja ole akuutissa eronjälkeisessä kriisissä. Tutkimusetiikan mukaisesti osallistujien henkinen hyvinvointi ei saa heiketä tutkimukseen osallistumisen takia. Viimeisen tapaamisen jälkeen kaikki antoivat palautetta, että kokivat vertaistukiryhmän toiminnan hyväksi ja mielenkiintoiseksi, eikä kukaan tuonut esille sitä, että tapaamiset ja työskentely tunteiden kanssa olisi heikentänyt heidän henkistä hyvinvointiaan. Muistutin kaikkia osallistujia yhteisellä sähköpostilla siitä, että lähettäisivät minulle vastauksensa sekä vastaisivat e-lomakkeeseen. Yhdeltä osallistujalta en saanut kaikkia vastauksia, enkä lähtenyt kysymään syytä siihen. Tutkimustyössä pitää aina varautua siihen, että kaikki osallistujat eivät vastaa kysymyksiin. Tutkimustulosten perusteella olen kuitenkin vakuuttunut siitä, että jos tutkimus toistettaisiin eri ihmisten kanssa, joilla olisi erilaiset parisuhde- ja erokokemukset, niin tulos olisi silti samankaltainen: yhteisöllisessä käsitöiden tekemisessä esiintyy hyvinvointiin vaikuttavia elementtejä, käsitöiden samanaikainen tekeminen helpottaa vaikeista asioista keskustelua ja että tällaisessa yhteydessä tehdyssä käsityössä tulevat tunteet selkeämmin esille kuin pelkän keskustelun kautta.

8.4 Tutkimuksen merkitys ja mahdollinen jatkotutkimus

Koin itse osallistujien toimittaman kirjallisen aineiston ja käytyjen keskustelujen perusteella, että avioeroon liittyvä vertaistukiryhmä, missä tehdään avioeroon liittyviä tunteita reflektioivia käsitöitä, on henkistä hyvinvointia edistävää toimintaa. Itseäni kiinnostaisi jatkaa tämän tyyppistä vertaistukitoimintaa rajoittamatta osallistujien kriisin syvyyttä. Mutta tähän tarvitsisin koulutuksen, jotta toteutus olisi eettisesti kestävä. Tätä kautta pääsisin tutkimaan mielestäni paremmin tällaisen vertaistukitoimintamallin toimivuutta ehkäisevässä mielenterveystyössä.

Keskustelin pro gradu -työni aiheesta psykiatri ja yleislääketieteen erikoislääkäri Maria Vuorilehdon kanssa; hän on myös kognitiivinen psykoterapeutti, joka on tehnyt väitöskirjan masennuspotilaiden hoidosta terveyskeskuksessa. Hänen mielestään tällaiset matalan kynnyksen vertaistukiryhmät ovat tärkeitä. Vertaistuen avulla voidaan ehkäistä mielenterveysongelmia, joita elämän kriisit, mihin avioero kuuluu, herkästi laukaisevat. Vertaistukiryhmässä pääsee yhdessä puhumaan ja käsittelemään vaikeita kokemuksiaan. (M. Vuorilehto, henkilökohtainen tiedonanto 22.1.2020 ja 14.4.2020.)

Ihmisen elämän varrelle tulee kriisejä ja niiden työstämisessä käsitöiden tekemistä tukevana käyttävä vertaistukiryhmä olisi mielestäni hyvänä apuna. Sisälle sullottuna negatiiviset tunteet ovat henkisenä painolastina niin kauan kuin niitä mukanaan kantaa. Vihan tunteesta kiinni pitäminen on vain rangaistus itseään kohtaan. Jotta voisi päästää vihasta

irti, se pitää ensiksi löytää, sitten hyväksyä ja lopuksi käsitellä. Vaikka käsitöiden ja keskustelun avulla.

”Vihasta irti päästämisessä minua on auttanut kaksi ajatusta. Näistä toinen on anteeksi antaminen, sekä itselle että toiselle. Koenkin että anteeksi antaminen on ennen kaikkea itseä varten. Minä annan anteeksi ja päätän etten kannata tätä enää mukana. Toinen ajatus, joka auttaa minua vihassa on ajatus siitä, että jokaisen ihmisen suurin rangaistus on se, että joudumme elämään itsemme kanssa. Minun ei tarvitse ketään rangaista tai kostaa. Viha onkin niin kuin sumu tai usva, se tulee, on hetken ja hälvenee. En jää siihen kiinni.” (H1)

Lähteet

- Aaltio, I. & Heilmann, P. (2010). Case Study as a Methodological Approach. Teoksessa G. Durepos, A.J. Mills & E. Wiebe (toim.), *Encyclopedia of case study research* (67-77). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412957397
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uud. p.).
- Alako A. (2003) Taiteen olemuksesta, taideterapiasta ja psykopatologisesta taiteesta. Teoksessa K. Huttula (toim.) *Taideterapia, Suomen Taideterapiayhdistys ry:n jäsenjulkaisu, Antti Alangon artikkelia ja esitelmää* (11-15). Hyvinkää: SP-paino
- Asanjarani, F., Jazayeri, R., Fatehizade, M., Etemadi, O. & de Mol, J. (2018). Examining the Reliability and Validity of the Fisher Divorce Adjustment Scale: The Persian Version. *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(2), pp. 141-155. doi:10.1080/10502556.2017.1402653
- Burt, E. L., & Atkinson, J. (2012). The relationship between quilting and wellbeing. *Journal of Public Health (Oxford, England)*, 34(1), 54-59. doi:10.1093/pubmed/fdr041
- Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A., & Riley, J. (2014). Knitting and well-being. *Textile*, 12(1), 34-57. doi:10.2752/175183514x13916051793433
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollinsPublishers.
- Csikszentmihalyi, M., & Hellsten, R. (2005). *Flow : Elämän virta : Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Helsinki: Rasalas.
- di Domenico, M.L. & Phillips, N. (2012). Participant Observation. Teoksessa G. Durepos, A.J. Mills & E. Wiebe (toim.), *Encyclopedia of case study research* (653-655). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412957397
- Eriksson, P. & Koistinen, K. (2005). *Monenlainen tapaustutkimus*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

- Fetner, T., Elafros, A., Bortolin, S. & Drechsler, C. (2012). Safe Spaces: Gay-Straight Alliances in High Schools. *The Canadian Review of Sociology*, 49(2), p. 188. doi:10.1111/j.1755-618X.2011.01290.x
- Guzmán-González, M., Garrido, L., Calderón, C., Contreras, P. & Rivera, D. (2017). Chilean Adaptation and Validation of the Fisher Divorce Adjustment Scale-Short Form. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(2), pp. 96-109. doi:10.1080/10502556.2016.1268017
- Heikkinen, H. L. T. (2001). *Toimintatutkimus, tarinat ja opettajaksi tulemisen taito: Narraatiivisen identiteettityön kehittäminen opettajankoulutuksessa toimintatutkimuksen avulla*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Hentinen, H. (2010) Taideterapian erilaiset suuntaukset ja lähestymistavat. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet (3. painos)* (21-25). Helsinki: Duodecim.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2000). *Tutkimushaastattelu : Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja kirjoita* (10. osin uud. laitos.). Helsinki: Tammi.
- Huotilainen, M. (2016). Käsillä tekeminen ravitsee aivoja ja on osa ihmisen ajattelua. *Futura*, 35(3), 36.
- Huotilainen, M., Rankanen, M., Groth, C., Seitamaa-Hakkarainen, P., & Mäkelä, M. (2018). Why our brains love arts and crafts: Implications of creative practices on psychophysical well-being. *Formakademisk*, 11(2), 1. doi:10.7577/formakademisk.1908
- Huotilainen, M., & Peltonen, L. (2017). *Tunne aivosi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Huttula K. (2003) Antti Alanko – taideterapian uranuurtaja Suomessa. Teoksessa K. Huttula (toim.) *Taideterapia, Suomen Taideterapiayhdistys ry:n jäsenjulkaisu, Antti Alangon artikkeleita ja esitelmiä* (6-9). Hyvinkää: SP-paino.
- Johnson, J. S. (2005). "It says you really care": Motivational factors of contemporary female handcrafters. *Clothing and Textiles Research Journal*, 23(2), 115-130.

- Jolanki, O. & Karhunen, S. (2010). Renki vai isäntä? Analyysiohjelmat laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.). *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino.
- Kenning, G. (2015). "Fiddling with threads": Craft-based textile activities and positive well-being. *Textile*, 13(1), 50-65.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola, A. Laajalahti, R. Valli & S. Herkama (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos).
- Käsmä-Pöllänen, P., Taiteiden tiedekunta, & Faculty of Art and Design. (2008). "*Olen synnyinkotonani saanut kudontapasillin, kasvanut kiinni, enkä voi luopua*" : Kudontaryhmäläisten käsityksiä tekemisen ja osallistumisen merkityksestä ja vaikutuksesta hyvinvointiin
- Laajalahti, A. & Herkama S. (2018). Laadullinen analyysi ATLAS-ti-ohjelmistolla. Teoksessa J. Aaltola, A. Laajalahti, R. Valli & S. Herkama (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos.).
- Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. (2007). Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa J. Bamberg, P. Jokinen & M. Laine (toim.). *Tapaustutkimuksen taito* (9-38). Helsinki: Gaudeamus.
- Leinonen, L. (2009). *Näppärien mummojen muistelukirjonta : Yhteisöllistä ja voimauttavaa käsityöilmaisua* Retrieved from <https://helka.finna.fi/Record/helka.2186653>
- Lieppinen, M., & Willman, A. A. (2008). *Uteliias puu : Taideterapeuttinen toimintakirja*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Malchiodi, C. A. (2010). *Taideterapian käsikirja*. Kuopio: UNIPress.
- Malmsten, A. (2007). Rajaaminen. Teoksessa J. Bamberg, P. Jokinen & M. Laine (toim.). *Tapaustutkimuksen taito* (57-73). Helsinki: Gaudeamus.

- Mantere, M-H (2010a) Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet (3. painos)* (190-199). Helsinki: Duodecim.
- Mantere, M-H (2010b) Taideterapia ja ryhmät. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet (3. painos)* (177-183). Helsinki: Duodecim.
- Mayne, A. (2016). Feeling lonely, feeling connected: Amateur knit and crochet makers online. *Craft Research*, 7(1), 11-29. doi:10.1386/crre.7.1.11_1
- Metsä-Simola, N., Moustgaard, H. & Martikainen, P. (2020). Time patterns of external and alcohol-related mortality after marital and non-marital separation: The contribution of psychiatric morbidity. *Journal of Epidemiology and Community Health*. doi:10.1136/jech-2019-213555
- Mills, A. J., Durepos, G., & Wiebe, E. (2010). Reliability. Teoksessa *Encyclopedia of case study research* (Vols. 1-0). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412957397
- Pappne Demecs, I., & Miller, E. (2018). Participatory art in residential aged care: A visual and interpretative phenomenological analysis of older residents' engagement with tapestry weaving. *Journal of Occupational Science*, 26(1), 99-114. doi:10.1080/14427591.2018.1515649
- Puhakainen, J. (2002). *Ihmisen arvo tässä ajassa*. [Lappeenranta]: J. Puhakainen.
- Pöllänen, S. (2008). Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa A. Niikko, I. Pellikka & E. Savolainen (toim.), *Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä: kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä* (91-105). Luettu 9.4.2019 <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/index.htm>
- Pöllänen, S. (2015a). Elements of crafts that enhance well-being textile craft makers' descriptions of their leisure activity. *Journal of Leisure Research*, 47(1), 58-78.
- Pöllänen, S. H. (2015b). Crafts as leisure-based coping: Craft makers' descriptions of their stress-reducing activity. *Occupational Therapy in Mental Health*, 31(2), 83-100. doi:10.1080/0164212X.2015.1024377

- Pöllänen, S. H., & Hirsimäki, R. M. (2014). Crafts as memory triggers in reminiscence: A case study of older women with dementia. *Occupational Therapy in Health Care*, 28(4), 410-430. doi:10.3109/07380577.2014.941052
- Pöllänen, S., & Voutilainen, L. (2018). Crafting well-being: Meanings and intentions of stay-at-home mothers' craft-based leisure activity. *Leisure Sciences*, 40(6), 617-633. doi:10.1080/01490400.2017.1325801
- Rankanen, M. (2010). Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen ja M-H. Mantere (toim.) *Taideterapian perusteet (3. painos)* (34-49). Duodecim
- Rankanen, M. (2014). Clients' positive and negative experiences of experiential art therapy group process. *Arts in Psychotherapy*, 41(2), p. 193 204. doi:10.1016/j.aip.2014.02.006
- Rautiainen, M. (2006). "Valmis tuote on aina eheyttävä kokemus" : Käsityön terapeuttisuus mielenterveystyön ammattilaisten käsityksissä
- Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C. (2013). The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: Findings from an international survey. *The British Journal of Occupational Therapy*, 76(2), 50-57. doi:10.4276/030802213X13603244419077
- Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sava, I. (2004). Kasvattajan oikeus – ja vastuu – omaan elämään. Teoksessa I. Sava & V. Vesänen-Laukkanen (toim). *Taiteeksi tarinoitu oma elämä* (42-58). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Schofield-Tomschin, S., & Littrell, M. A. (2001). Textile handcraft guild participation: A conduit to successful aging. *Clothing and Textiles Research Journal*, 19(2), 41-51. doi:10.1177/0887302X0101900201
- Stannard, C. R., & Sanders, E. A. (2015). Motivations for participation in knitting among young women. *Clothing and Textiles Research Journal*, 33(2), 99-114. doi:10.1177/0887302X14564619

- Quinney, D. & Fouts, G. (2003). Resilience and divorce adjustment in adults participating in divorce recovery workshops. *Journal of Divorce & Remarriage*, 40(1-2), pp. 55-68. doi:10.1300/J087v40n01_04
- Stolbow, M. (2014). *Erosta eteenpäin*. Helsinki. WSOY
- Tilastokeskus a. http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vrm__ssaaty/statfin_ssaaty_pxt_121p.px/table/tableViewLayout1/
- Tilastokeskus b. Väestön määrä ja rakenne III. http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_12_01_nieminen.html
- Tobin, R. (2012). Quick Start to Case Study Research. Teoksessa A.J. Mills, G. Durepos & E. Wiebe (toim.). *Encyclopedia of case study research* (771-774). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi: 10.4135/9781412957397
- Vartiainen, L. (2010). *Yhteisöllinen käsityö: Verkostoja, taitoja ja yhteisiä elämyksiä*
- Väestöliitto. (3.5.2020). Erokriisissä tarvitaan aikaa. Haettu osoitteesta https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/erokriisit/
- Yalom, I. D. (1975). *The theory and practice of group psychotherapy* (2d ed.). New York: Basic Books.
- Yilmaz, A. E. & Fişilloglu, H. (2006). Psychometric Properties of the Fisher Divorce Adjustment Scale in a Turkish Divorced Sample. *Journal of Divorce & Remarriage*, 45(1-2), pp. 149-169. doi:10.1300/J087v45n01_08
- Øygard, L. (2001). Therapeutic factors in divorce support groups. *Journal of Divorce & Remarriage*, 36(1-2), 141-158. doi:10.1300/J087v36n01_08
- Øygard, L., Thuen, F. & Solvang, P. (2000). An Evaluation of Divorce Support Groups: A Qualitative Approach. *Journal of Divorce & Remarriage*, 32(3-4), pp. 149-164. doi:10.1300/J087v32n03_10

Liitteet

Liite 1: Tutkimuskirje

Tutkimuskirje, minkä lähetin suoraan mahdollisille osallistujille sekä julkaisin sosiaalisessa mediassa 22.11.2019

Käsityöterapeuttinen "eroryhmä" – tunteen materialisoiminen käsityömenetelmin

Opiskelen Helsingin yliopistossa käsityön opettajaksi. Olen kiinnostunut käsitöiden yhteisöllisen tekemisen vaikutuksesta henkiseen hyvinvointiin. Tein kandidaatintutkielmani tästä aiheesta kirjallisuuskatsauksena. Jatkan nyt pro gradu –työssäni samasta aiheesta ja etsin osallistujia tutkimukseeni.

Minua kiinnostaa tutkia, miten käsitöiden yhteisöllinen tekeminen vaikuttaa henkilön tapaan käsitellä eroon liittyviä tunteita ja kykyyn analysoida ja keskustella tunteistaan ryhmässä.

Tätä varten etsin osallistujia ryhmään!

Mitä toivoisin sinulta:

- 1 olet eronnut parisuhteesta, mutta et ole akuutissa kriisissä*
- 2 olet valmis luottamukselliseen keskusteluun ryhmässä sekä 3-4- ryhmätapaamiseen*
- 3 haluat tehdä käsitöitä ja/tai oppia tekemään käsitöitä*
- 4 olet suostuvainen alku- ja loppuhaastatteluun*
- 5 sitoudut kirjoittamaan päiväkirjanomaisesti ja reflektoiden kokemuksiasi ja tunteitasi ryhmätapaamisissa, mutta myös tapaamisten välillä nousevista tunteista*
- 6 annat minulle luvan käyttää haastatteluaineistoa sekä kirjoittamaasi tekstiä tutkimuksessani*

Mitä saat:

- 1. vertaistukea ryhmältä*
- 2. mahdollisuuden oppia itsestäsi lisää*
- 3. mahdollisuuden oppia käsitöiden tekemistä*

Sinun ei tarvitse olla käsitöiden aktiivinen harrastaja tai että hallitset useat tekniikat. Tässä on mahdollisuus oppia jotain uutta, myös käsistöistä!

Toivon että ryhmä saadaan muodostettua loppuvuoteen mennessä. Ryhmätapaamiset (4 kertaa) olisivat Espoossa tammi-helmikuussa 2020.

Laura Dyster, laura.dyster@helsinki.fi

Työn ohjaaja professori Pirita Seitamaa-Hakkarainen

LIITE 2

Liite 2: Sähköposti osallistujille

Sähköposti osallistujille 10.1.2020

Hei [.....]!

Ensi torstaina tapaamme. Ensimmäinen kerta menee toisiimme tutustumiseen ja oman käsityömenetelmän valitsemiseen. Ryhmän sisäisen luottamuksen luominen vaatii oman aikansa. Toivon, että kaikki tulevat paikalle avoimin mielin paikalle.

Ajatukseni ryhmän toiminnasta lähtevät Bruce Fisherin kirjasta "Jälleenrakennus - kun suhteesi päättyy". Fisherin oppien ja eroseminaarin pohjalta ovat psykologi Kari Kiianmaa ja parisuhdekouluttaja Marianna Stolbow kehittäneet Suomalaisen eroseminaarin. Olen lukenut Stolbowin kirjan "Erosta eteenpäin" sekä haastatellut yhtä eroseminaarin vetäjää. Molempia kirjoja voin suositella luettavaksi. Itse en ole eroseminariin osallistunut.

Lukemani perusteella lähden siitä, että käsittelemme ryhmätapaamisissa kahdella seuraavalla kerralla kahta olennaista eroon liittyvää tunnetta: vihaa ja surua. Vihan tunnistaminen voi olla vaikeata, ja sitä myös peitellään. Surua taas joutuu joskus perustelemaan. Tämä teille ajatuksena muhimaan.

Suomalaisesta eroseminaarista löydät lisää tietoa osoitteesta

<http://suomalaineneroseminari.fi/>

Etusivulta löytyvät linkit sekä mainitsemiini kirjoihin että Fisherin kehittämään FDAS- testiin (Fisher Divorce Adjustment Scale), millä mitataan eroon sopeutumista.[.....]

Laura Dyster

[yhteystiedot]

LIITE 3

Liite 3: Osallistumislomake

Käsityöterapeuttinen eroryhmä, kevät 2020

Minä _____ osallistun vapaaehtoisesti Laura Dysterin gradu-tutkimukseen käsitöiden yhteisöllisen tekemisen vaikutuksesta eroon liittyvistä tunteista puhumiseen.

- ☐ Ymmärrän, että kyseessä on nimestään huolimatta vertaistukiryhmä eikä ryhmä-terapia
- ☐ Ymmärrän, että Laura Dysterillä ei ole terapeutin koulutusta
- ☐ Annan Laura Dysterille luvan käyttää haastatteluaineistoa ja kirjoittamaani tekstiä pro gradu –tutkielmassaan.

Taltiointi:

- ☐ Annan suostumuksen keskustelujen äänittämiselle
- ☐ Annan suostumuksen keskustelujen videoimiselle
- ☐ Annan suostumuksen keskustelun ja/tai oman käsityöni valokuvaamiselle (kasvot eivät näy)
- ☐ Haluan, että tutkimukseen kerätty tuottamani aineisto tuhotaan pro gradu –tutkielman valmistuttua

Espoossa 16.1.2020

LIITE 4

Liite 4: Kysymykset

Taustakysymykset

1. *Kuinka kauan aikaa sitten erosit? Oletko tällä hetkellä parisuhteessa?*
2. *Miten koet tunteista puhumisen?*
3. *Oletko käsitellyt eron nostattamia tunteita lähipiirisi ulkopuolella terapeutilla ja/tai vertaistukiryhmässä?*
4. *Minkälainen on käsityötaustasi?*
5. *Millä tavalla oletat, että käsitöiden samanaikainen tekeminen vaikuttaa ryhmän kykyyn keskustella eroon liittyvistä tunteista?*
6. *Olennaista tietoa parisuhdetaustastasi:*

Vastaa näihin kysymyksiin 16.1.2020 tapaamisen jälkeen.

1. *Minkälaista keskustelu ryhmässä on?*
2. *Miltä materiaalien käsittely tuntuu? Herättääkö se tunteita?*
3. *Minkälaisia muistoja parisuhteesta tuli esille keskustelun aikana? Tai muita muistoja?*

Vastaa näihin kysymyksiin 19.1.2020 tapaamisen jälkeen.

1. *Minkälaista keskustelu ryhmässä on?*
2. *Miltä materiaalien käsittely tuntuu? Herättääkö se tunteita?*
3. *Minkälaisia muistoja parisuhteesta tuli esille keskustelun aikana? Tai muita muistoja?*
4. *Veikö käsityön tekeminen huomiota keskustelulta vai edesauttoiko se keskustelua?*
5. *Millä tavalla ryhmädynamiikka erosi ensimmäisestä tapaamisesta?*
6. *Muuta?*

Vastaa näihin kysymyksiin 23.1.2020 tapaamisen jälkeen.

1. *Minkälaista keskustelu ryhmässä on?*
2. *Miltä materiaalien käsittely nyt tuntuu? Eroaako jollain tavalla edellisestä kerrasta (kuivunut huopalevy, valmistuva kudontatyö)?*
3. *Minkälaisia muistoja parisuhteesta tuli esille keskustelun aikana? Tai muita muistoja?*
4. *Veikö käsityön tekeminen huomiota keskustelulta vai edesauttoiko se keskustelua? Huovuttajien eteen tuli uusi tekniikka. Hidastiko se työskentelyä tai keskustelua?*
5. *Millä tavalla ryhmädynamiikka erosi (jos erosi) edellisistä tapaamisista?*
6. *Miten tunteista puhuminen eroasi, jos käsitöiden sijaan piirrettiäisiin/maalattaisiin?*
7. *Vaikuttiko keskustelun videointi keskusteluun?*

(jatkuu)

(jatkuu)

Vastaa näihin kysymyksiin 27.1.2020 tapaamisen jälkeen.

1. *Minkälaista keskustelu ryhmässä on?*
2. *Minkälaisia muistoja parisuhteesta tuli esille keskustelun aikana? Tai muita muistoja?*
3. *Millä tavalla ryhmädynamiikka erosi (jos erosi) edellisistä tapaamisista?*
4. *Vaikuttiko keskustelun videointi keskusteluun?*
5. *Miltä työn jatkaminen tuntui? Saitko tehtyä työn valmiiksi?*
6. *Miltä omasta työstä kertominen tuntui?*
7. *Miltä tuntui kuunnella toisten kertomuksia omista töistään? Tuliko niissä esille jotain uutta/yllättävää, joka herätti sinussa tunteita?*
8. *Saitko sanottua kaiken, mitä halusit? Kuunneltiinko sinua?*
9. *Alussa sovitut teemat olivat viha ja suru. Millä tavalla ja kuinka syvällisesti niitä mielestäsi käsiteltiin? Pysyttiinkö keskusteluissa aiheissa vai olisitko toivonut tiukempaa rajausta?*
10. *Sujuivatko ryhmätapaamiset siten, miten alussa oletitkin vai tapahtuiko jotain yllättävää?*
11. *Miltä uuden käsityötaidon oppiminen tuntui?*
12. *Oliko tapaamisia liikaa, liian vähän vai sopivasti?*

LIITE 5

Liite 5: Loppukysymykset

Käsityöterapeuttinen vertaistukiryhmä

Loppureflektointikysymykset perustuvat osittain artikkeliin Rankanen, M., (2016). Clients' experiences of the impacts of an experiential art therapy group. The Arts in Psychotherapy, 50, 101-110. doi:10.1016/j.aip.2016.06.002

Osallistujat

* Kuka olen

--Valitse tästä--

Uusia perspektiivejä

	ei lainkaan	vähän	kohtalaisesti	merkittävästi	erittäin merkittävästi	tarkenna halutessasi
* Sain asioihin uusia perspektiivejä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Koin merkittäviä henkilökohtaisia oivalluksia omasta elämästäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Käsitöiden tekemisen kautta minulle avautui mahdollisuus tutkia ja reflektoida elämäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Opin uusia tapoja käyttää taidetta/käsitöitä itseni tutkimiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Käsitöiden avulla pystyin leikkiläisesti tutkimaan itseäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>

Itseilmaisu

	ei lainkaan	vähän	kohtalaisesti	merkittävästi	erittäin merkittävästi	tarkenna halutessasi
* Sain työkaluja jokapäiväiseen elämään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Koin flow'n tunteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Itseilmaisu ryhmässä oli vaikeata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Omasta mielestäni oma työni oli huonompi kuin muiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>

Itsetuntemus, reflektio, identiteetti

	ei lainkaan	vähän	kohtalaisesti	merkittävästi	erittäin merkittävästi	tarkenna halutessasi
* Itsetuntemukseni lisääntyi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Omakuvani selkiintyi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Huomasin itsestäni uusia puolia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Opin refleктоimaan itseäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Vertaistuki jäi pintapuoliseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>

Ryhmä

	ei lainkaan	vähän	kohtalaisesti	merkittävästi	erittäin merkittävästi	tarkenna halutessasi
* Koin että ryhmä hyväksyi minut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Koin että minua ymmärrettiin ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Pystyin luottamaan ryhmään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Ryhmä mahdollisti kokemusteni peilaamisen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Ryhmässä oleminen oli haastavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Ryhmä herätti ahdistusta minussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Ryhmä (tai joku sen jäsen) jätti minulle negatiivisen kokemuksen tunteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>

(jatkuu)

(jatkuu)

Tunteet

	ei lainkaan	vähän	kohtalaisesti	merkittävästi	erittäin merkittävästi	tarkenna halutessasi
* Tulin tietoiseksi tunteistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Käsitöiden avulla vaikeiden tunteiden käsittely oli helpompaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Tunteiden käsittely ryhmässä oli minulle vaikeata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>

Itsensä hyväksyminen

	ei lainkaan	vähän	kohtalaisesti	merkittävästi	erittäin merkittävästi	tarkenna halutessasi
* Itseni hyväksyminen lisääntyi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>

Tietoisuus itsestä

	ei lainkaan	vähän	kohtalaisesti	merkittävästi	erittäin merkittävästi	tarkenna halutessasi
* Tulin tietoiseksi omista epätäydellisyyksistäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Vertaistukiryhmä auttoi minua ymmärtämään omia toimintamallejani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>

Menneisyys ja reflektointi

	ei lainkaan	vähän	kohtalaisesti	merkittävästi	erittäin merkittävästi	tarkenna halutessasi
* Käsitöitä auttoi käsittelemään menneisyyttäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Pystyin käsittelemään menneisiin asioihin liittyviä negatiivisia tunteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Jäin märehittämään menneitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>

Toisten ymmärtäminen

	ei lainkaan	vähän	kohtalaisesti	merkittävästi	erittäin merkittävästi	tarkenna halutessasi
* Ymmärrän muita ihmisiä paremmin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Tulin tietoiseksi muiden ihmisten erilaisuudesta ja monimuotoisuudesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>

Muutos

	ei lainkaan	vähän	kohtalaisesti	merkittävästi	erittäin merkittävästi	tarkenna halutessasi
* Käsitöiterapeuttisen vertaistukiryhmän avulla pystyin refleктоimaan ja käsittelemään tulevaisuuttani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
* Osallistuminen vertaistukiryhmään muutti minua ihmisenä ja ajatuksiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>

Sana on vapaa

Tämän vielä haluaisin sanoa